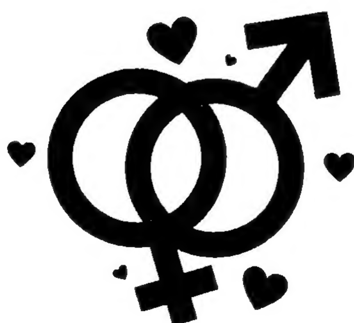
پەروەردەی سێکسیی منداڵ

Sex Education



د. جەعفەر عومەر





د. جەعفەر عومەر

پەروەردەی سێکسیی منداڵ

ناوی کتێب: پەروەردەی سێکسیی منداڵ
ناوی نووسەر: د. جەعفەر عومەر
دیزاینی بەرگ: ناوەندی ڕێنوێن
دیزاینی تێکست: دانا حەسەن
نۆبەتی چاپ: یەکەم ٢٠٢٣
چاپ: ناوەندی ڕێنوێن
تیراژ: (١٠٠٠) دانە
ژمارەی سپاردن: لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە (١٥٨٥)ـی ساڵی (٢٠٢٣)ـی پێ دراوە.




ناوەندی ڕێنوێن


07511408868 - 07501269689


hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com


سلێمانی - بازاڕی کاسۆمۆڵ - نهۆمی دووەم
دوکانی ژمارە (٤٥)

﴿ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ﴾

(الأعراف: ١٨٩)

«خوا ئەو زاتەیە کە ئێوەی لە یەك نەفس و لە یەك شت دروستکردوە، هەر لەویش جووتەکەی بەدیهێنا، بۆئەوەی ئارامی لەلا بگرێت.»

"It is He who created you from one soul and created from it its mate that he might dwell in security with her."

پێڕست



پێشەکی

فەرامۆشکردنی پەروەردەی سێکسی!

بابەتێکی گرنگی بواری پەروەردە کە فەرامۆشکراوە، بریتییە لە پەروەردەی سێکسیی منداڵ و نەوەکان! ئەمەش بە هۆی ئەوەی کە باسکردنی ئەو بابەتە بە عەیبە و شەرم و مەترسی زانراوە. پێویستە لەوە تێبگەین کە پەروەردەی سێکسی، واتای تێگەیاندن و فێرکردنی منداڵە، بۆ هەڵسوکەوت و تێڕوانینی ڕاست و دروست، بۆ سەرجەم ڕەفتارێکی سێکسی، لە بوونی پاڵنەر و هەستی سێکسییەوە، هەتا ئەنجامدانی کردەی سێکسی و زۆربوون!

کاتێک وادەزانین پەروەردەی سێکسی دەبێتە هۆی هاندانی ئەنجامدانی کردەی سێکسی و لادان، ئەوە بەهەڵەداچوین و پێچەوانەکەی ڕاستە. لەم ڕوانگەیەوە، تێدەگەین کە پەروەردەی سێکسی بنەمایەکی گرنگی پەروەردەکردنی منداڵە، و ناکرێت لەبیربکرێت. بە سەرنجدان لە کۆی گشتی کۆمەڵگە، دەزانین کە لەو بارەوە چەندە لە دواوەین.

لە توێژینەوەیەک کە لە وڵاتی ئێران کراوە لەسەر (٦٠٠) دایباب، کە منداڵەکانیان لە تەمەنی خوار (١٢)ساڵەوە بوون، لە ئەنجامدا دەرکەوتووە کە زیاتر لە (٨٢٪)ی بەشداران هیچ شتێکیان لەبارەی

تەندروستی سێکسییەوە باسنەکردوە بۆ منداڵەکانیان! هەروەها ڕێژەی (٨٩٪)ی دایکان و باوکان نەیانزانیوە چۆن وەڵامی ڕەفتاری سێکسیی منداڵەکانیان بدەنەوە! هۆکارەکەشی ئەوەیە کە دایباب ڕۆشنبیری پەروەردەی سێکسیان نەبووە[١]. لە ڕاستیدا؛ باسکردنی بابەتە سێکسییەکان کارێکی ئاسان نییە، چونکە زۆربەی خەڵکی هەست بە شەرم و خەجاڵەتی دەکەن، خانەوادەکان دەتوانن هەموو بابەتەکان لەگەڵ منداڵەکانیان باس بکەن، تەنها بابەتی سێکسی و ئەندامی زاوزێ نەبێت[٢]. هەروەها قسەکردن لەگەڵ منداڵەکانت سەبارەت بە سێکس، پرۆسەیەکی بەردەوامی ژیانە.[٣]

لە کۆمەڵگەی کوردیدا، کەمترین زانیاری لەو بارەوە هەیە، بۆنمونە ئێمە تەنها سێ کتێبی کوردیمان بینیوە سەبارەت بە پەروەردەی سێکسی، هەرسێکیان وەرگێڕانن! لەبەرئەوە لەسەر تاکی کورد پێویستە کە هەوڵبدەن خۆیان شارەزا بکەن، و بە شارەزاییش پەروەردەی منداڵەکانیان بکەن! هەروەها ئەم کتێبە دەتوانێت یارمەتی دایباب و پەروەردەکار بدات، بۆ دەستپێکردن یان بەردەوامبوون لە پرۆسەی پەروەردەی سێکسیی منداڵەکانیان!

کتێبەکە لە حەوت بەشی سەرەکی پێکهاتووە، هەر بەشە و چەند تەوەرێکی تایبەتی لەخۆی گرتووە. هەوڵدراوە پێداویستییەکانی دایباب و پەروەردەکاران، لە لایەنی پەروەردەی سێکسییەوە پڕبکرێتەوە! لەهەر شوێنێک سەرچاوەیەکی تایبەت بەکارهاتبێت، ئاماژە بە سەرچاوەکە کراوە، لە کۆتایی کتێبەکەشدا، ڕیزبەندی سەرچاوەکان کراوە، بەوشێوەی کە بەکارهاتوون ژمارەیان بۆ دانراوە.

بەو هیوایەی کتێبەکە ببێتە سەرچاوەیەک بۆ پەروەردەیەکی دروستی نەوەکانی داهاتوو!



دەستپێك!

چۆن پەروەردەی سێکسی بکەین؟

ئامۆژگاریکارێکی نوێ بۆ یەکەمین وتاردانی خۆی هاتە گوندێک، بەڵام جگە لە گاوانێک زیاتر، گوێگرێکی دیکەی نەدۆزییەوە، لەبەرئەوە لەگەڵ ئەو تاکە گوێگرەدا پرسوڕایکرد، گوتی: «ئایا ئەوندە دەهێنێت زەحمەت بکێشیت، لەپێناو وتاردانێکی پڕ ئامۆژگاری، مرۆڤ بۆ تاکە کەسێک خۆی ماندو بکات؟» گاوان لە وەڵامدا پێیگوت: «ناتوانم لەو بارەوە ڕای خۆم بدەم، چونکە لە گاوانێک زیاتر هیچی دیکە نیم، بەڵام تەنیا دەتوانم ئەوەت پێبڵێم کە هەرکاتێک من بۆ ئالیکدانی گایەکانم دەهاتمە ئێرە، و تەنیا گایەکەم دەدۆزییەوە زۆر ناڕەحەت دەبووم ئەگەر ئالیکم نەدابوایە بەو گایە.» ئامۆژگاریکەر سوپاسی کرد، وتارێکی دووردرێژی بۆدا کە پێشتر ئامادەی کردبوو. کاتێک وتاری ئامۆژگاریکەرەکە کۆتایی هات، لە گاوانەکەی پرسی: «ئایا شتێکی لەم وتارە هەڵکراند یان نا؟» گاوان لە وەڵامدا گوتی: «ناتوانم لەوبارەوە ڕاوبۆچونی خۆم دەرببڕم، چونکە دەربارەی وتاردان زانیارییەکی تەواوم نییە و تەنیا گاوانێکم، وەلێ کاتێک بۆ ئالیکدانی گایەکان دەهاتمە ئێرە، و تەنیا

یەک گام بەرچاو کەوت، هەرگیز گشت ئالیکەکەم دەرخواردی تاکە گایەک نەدەدا.»

حیۆم جینۆت، نوسەری کتێبی (پەیوەندییەکانی دایک و باوک بە منداڵەکانیانەوە)، پاش گێڕانەوەی ئەم چیرۆکە لە بارەی چۆنییەتی ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسییەوە دەنوسێت: «نابێت دەربارەی ڕوونکردنەوەی پێکهاتەی سێکسی لە ماوەیەکی کەمدا، پەلە بکەین و هەموو شتێک بۆ منداڵ ڕوونکەینەوە، و لە زانیاری بەخشیندا پەلە بکەین، لە هەمان کاتدا هیچ بیانویەک نییە بۆئەوەی بەو پەڕی ڕاشکاوی و ڕاستگۆییەوە، وەڵامی پرسیارەکانی منداڵ نەدەینەوە».[٤]



بەشی یەکەم

ناساندنی پەروەردەی سێکسی

لەم بەشەدا باسی سەرجەم لایەنە پێویست و پەیوەستەکان بە «پەروەردەی سێکسی» دەکەین، هەتا بزانین کە پەروەردەی سێکسی چی دەگرێتەوە و ئامانج و مەبەستەکانی کامانەن، ئەمەش دەروازەیەکە بۆ تێگەیشتن لە بەشەکانی تری کتێبەکە. لەم بەشەوە ئاشنا بە لایەنە گرنگەکانی پەروەردەی سێکسی دەبین و دەزانین کە پەروەردەی سێکسی گرنگییەکەی چییە و چۆنە.

لە چوارچێوەی سێ تەوەری سەرەکیدا باسەکە خراوەتە ڕوو:

١. زاراوە پەیوەستەکان بە پەروەردەی سێکسیەوە
٢. ناساندنی پەروەردەی سێکسی
٣. پەروەردەی سێکسی فەرمی و نافەرمی



تەوەری یەکەم

زاراوە پەیوەستەکان بە پەروەردەی سێکسیەوە

هەندێک زاراوە هەیە کە لە ژیانی ڕۆژانەماندا زۆر دووبارە دەبێتەوە، هەندێک جار تێکەڵییەک لە نێوان ئەو زاراوانە دروستدەبێت، دەرئەنجام تێگەیشتنی هەڵە دێنێتە ئاراوە. تەنانەت زۆرێک لە خەڵکی واتاکەی بە هەڵە تێگەیشتووە. پێویست دەکات مانا و مەبەستی ئەم زاراوانە بزانین، لێرەشەوە تێدەگەین کە ئایا پەروەردەی سێکسی چی دەگرێتەوە؟ بە واتایەکی تر دەبێت بزانین کە ئەو زاراوانە چین کە پەیوەندییەکی تەواوەتییان هەیە بە پەروەردەی سێکسەوە. زاراوەکانیش بریتین لە: سێکس، جێندەر، ناسنامەی ڕەگەزی، ئاراستەی سێکسی! جگە لە پێناسەکانیان، ناسەرەوە و تێگەیشتنی وردی زانستی خراوەتە ڕوو.

یەک: سێکس (Sex):

ناتوانین لە زمانی کوردیدا وشەیەکی گونجاو بەرانبەر بە سێکس دابنێین! هەندێکجار هەر وشەی ڕەگەز بەکاردێت کە ئەویش لە خاڵی دووەم ڕونکراوەتەوە زیاتر لە وشەی (Gender) نزیکترە، لەبەرئەوە ئێمە هەر وشەی (سێکس)ی ئینگلیزی بەکاردەهێنین.

ە لە لایەنی بایەلۆجی مرۆڤ، وەکو ئەوەی کە لە
یان لایەنەکانی تری بایۆلۆجی جیاکراوەتەوە کە
پێوارە. لەم لایەنەوە بەگشتی سێ جۆر مرۆڤ هەیە:
پێکهاتانەی کرۆمۆسۆمی، ئەندامەکانی زاوزێی ناوەکی
نیشانە (سیفەتە) سێکسییە یەکەمی و دووەمییەکانی

پێکهاتەی کرۆمۆسۆمی، ئەندامەکانی زاوزێی
دەرەکی و نیشانە (سیفەتە) سێکسییە یەکەمی و
مێیانەیە.

یان تێکەڵ (Intersex): لە کۆمەڵگەدا وشەی
[illegible]ـش بەکاردەهێندرێت بۆ ئەم گروپە. هەندێک
ە بەهۆی تێکچوونی ئەندامی لەناو سکی دایکدا،
راوزێیان تێکەڵی هەردوو سێکسەکە پێکدەهێنن، بە
جیاواز. ئەو تێکچوونە لەوانەیە لە ئاستی کرۆمۆسۆمەکاندا
بەهۆی تێکچوونی دەردانی هۆرمۆنەکانەوە ڕووبدات.
شەش بۆ حەوت هەفتەی یەکەمی ژیانی کۆرپەلەی
ناو [illegible] دایک، مرۆڤ بەشێوەی بێ سێکس دەردەکەوێت. لە سکی
دایکدا بەشێوەیەکی سەربەست مەلەدەکات، واتە هەموو کۆرپەکان
ئەندامی زاوزێیان یەکسانە تا نزیکەی هەشت هەفتە. بەڵام کاتێک
هەڵکشانی هۆرمۆنەکانی گەشەکردن دەست پێدەکات و نەخشەی
(DNA) دەبێتە هۆی دروستکردنی بەشەکانی جەستە، لەم کاتەدایە
کە ئەندامی سێکسی و زاوزێ دروستدەبن. بۆ زۆربەی مرۆڤەکان
ئەندامی جەستەیی نێر یان مێ پێکدەهێنن، بەڵام بۆ نزیکەی (١.٧٪)
ی دانیشتووان – نزیکەی ١.٣ ملیۆن کەس لە بەریتانیا – لەدایک
دەبن بە ڕەگەزی نێوانسێکس، کە وەک ناوەکەی دەریدەخات، واتە

لەدایکبوون بە پێکهاتەی زاوزێ یان سێکسییەوە کە لەگەڵ پێناسە ئاساییەکانی نێر یان مێدا ناگونجێت. بە مەزەندەکردن (٣٠) ڕێگەی جیاواز هەیە بۆ بوونی کۆرپەیەک بە نێوانسێکس.»[٥]

مرۆڤەکان لە ڕووی سێکسییەوە بۆ ئەو سێ گروپەی سەرەوە دابەشدەبن لەسەر پێنج بنەمای سەرەکی، ئەوانیش بریتین لە:

١. جیاوازی کرۆمۆسۆمەکانی سێکس (Sex Chromosome)؛

کرۆمۆسۆم وەکو پێکهاتەیەکی بۆماوەیی لەنێوان هەردوو ڕەگەزدا جیاوازە، بەمشێوەیە

- کرۆمۆسۆمە سێکسییەکانی مێ بریتییە لە (XX).
- کرۆمۆسۆمە سێکسییەکانی نێر بریتییە لە (XY).

لە کەسانی (نێوانسێکس)دا چەند نمونەیەکی جیاواز لە کرۆمۆسۆم هەیە؛ بۆنمونە کۆنیشانەی کلاینفلتەر (Klinefelter syndrome) کە کۆرپەی لەدایکبوو پێکهاتەی کرۆمۆسۆمی بریتییە لە (XXY)، بەوهۆیەوە پێکهاتەی جەستەییان وەکو نێر نییە و تێکچوونیان لە ئەندامی زاوزێ هەیە! یان کۆنیشانەی تێرنەر (Turner syndrome) کە ڕەگەزی مێن و تەنها یەک کرۆمۆسۆمی سێکسییان هەیە ئەویش (X)ە، کێشەیان هەیە لە گەشەی ئەندامەکانی سێکس و نیشانە سێکسییەکان.

٢. کۆئەندامی زاوزێ (Reproductive System)؛

بریتییە لە جیاوازی نێر و مێ لە ئەندامەکانی زاوزێی دەرەکی و ناوەکی، ئەمیش هەموو ئەو ئەندامانە دەگرێتەوە کە لە پرۆسەی جووتبوون و زۆربوون (زاوزێ) دا بەشداری دەکەن:

- لە مێدا بریتین لە زێ (Vagina)، ملی منداڵدان (Cervix)، منداڵدان (Uterus)، بۆری فالوپ (Fallopian tube)، هێلکەدان (Overy)، ڕژێنەکانی بارسۆلین (Bartholin).

- لە نێردا بریتین لە گونەکان (Testis) و چوک (Penis)، ڕژێنی پرۆستات و کوپەر (Cowper and Prostate)،تۆودان (Seminal vesicle)، بۆری گەیەنەر (Vas deferens)، بۆری تۆو (Urethra).

هەریەکە لەو ئەندامانەش پێکهاتەی جیاوازیان هەیە و بەشی دەرەوەیان (گونەکان و چووک لە نێر)، (زێ لە مێ)دا زۆر لە یەکتر جیاوازن. لە کەسانی نێوانسێکسدا هەریەکە و تێکچوونەکەی جیاوازە. وێنەی ژمارە (١) و (٢)، ئەندامەکانی زاوزێی نێر و مێ پیشان دەدات.

٣. نیشانە سێکسییە یەکەمییەکان (Primary Sex Characteristics):

ئەو نیشانانە دەگرێتەوە کە کە لەکاتی باڵغبوونی مرۆڤدا دەردەکەون و پەیوەندی ڕاسەوخۆیان هەیە بە پرۆسەی جوتبوون و زاوزێ و زۆربوون!

- لە مێدا بریتییە لە بەهێزبوونی ئەندامە دەرەکییەکانی زاوزێ و کەوتنە سەر سوڕی مانگانە.
- لە نێردا بریتییە لە گەورەبوونی ئەندامە دەرەکییەکانی زاوزێ، و فڕێدانی تۆو.

جیاوازییەکی زۆر هەیە لەنێوان ئەو کەسانەی کە نێوانسێکسن لەسەر گەیشتنە ئەم گەشەکردنە، بەشێکی زۆریان کێشەی نەزۆکیان هەیە، هەندێکجار پێویستیان بە پێدانی هۆرمۆن هەیە بۆ گەشەکردنی نیشانە سێکسییە یەکەمی و دووەمییەکان.

٤. نیشانە سێکسییە دووەمییەکان (Secondary Sex Characteristics):

ئەو نیشانەن کە لە کاتی باڵغبوونی مرۆڤدا دەردەکەون لەژێر کاریگەری دەردانی هۆرمۆنە سێکسییەکان، بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بەشداردەبن لە پرۆسەی سێکس و زاوزێدا:

- لە مێدا وەکو گەورەبوونی سنگ و ناوچەی حەوز، گەورەبوونی مەمکەکان، زۆری ڕێژەی چەوری جەستە.
- لە نێردا وەکو دەرکەوتنی ڕیش و سمێڵ، گڕبوونی دەنگ، کەمبوونی ئاستی چەوری جەستە.

لە هەردوو ڕەگەزدا دەرکەوتی موو لە بنباڵ و ناوچەی زاوزێی دەرەکی، بەشێکن لە نیشانە سێکسییە دووەمییەکان.

بە هەمانشێوەی نیشانە یەکەمییەکان، ئەم نیشانانە لە کەسانی نێوانسێکسدا دەرکەوتنی جیاواز و جۆراوجۆریان هەیە!

٥. هۆرمۆنەکانی سێکس (Sex Hormones)؛

ئەو هۆرمۆنانە دەگرێتەو کە بەشدارن لە پرۆسەی گەشەکردنی سێکسی و زاوزێدا، هەروەها ڕۆڵی گرنگیان هەیە لە تەندروستی گشتی جەستە. هەردوو ڕەگەز جیاوازیان هەیە لە ڕێژە و جۆری دەردانی هۆرمۆنەکانی سێکس:

- لە مێدا؛ هەردوو هۆرمۆنی مێینە ئێسترۆجین (Estrogen) و پرۆجیسترۆن (Progesterone) زۆر دەردەدرێن لەگەڵ ڕێژەیەکی کەم لە هۆرمۆنی نێرینە.
- لە نێردا؛ هۆرمۆنی نێرینە (Testosterone) زۆر دەردەدرێت. لەگەڵ ڕێژەیەکی کەم لە هۆرمۆنەکانی مێینە.

ئەم هۆرمۆنانە بە چەندین پرۆسەی جیاواز دەردەدرێن، بەگشتی سەرچاوەی دروستبوونیان بریتییە لە هۆرمۆنی سەرگورچیلە (Adrenal Gland) و ڕژێنەکانی ئەندامی زاوزێ (Gonads) (گونەکان و هێلکەدان).

کەسانی نێوانسێکس، لە ڕێژە و جۆری دەردانی هۆرمۆنەکاندا جیاوازی زۆریان هەیە.

دوو: جێندەر «ڕەگەز» (Gender):

جێندەر یان ڕەگەز؛ بریتییە لە تێڕوانینی کۆمەڵایەتی و دەروونی تاک بۆ خودی خۆی کە ئایا نێرە یان مێ. ئەمەش لەسەر بنەمای کلتوری و ڕۆڵی کەسەکە لە کۆمەڵگەدا دەردەکەوێت. دەرئەنجام بەرپرسیارییەتی و ڕۆڵی ئەو جۆرە ڕەگەزە وەردەگرێت کە هەیەتی. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ڕەگەزی مرۆڤ هاوشێوەیە لەگەڵ جۆری سێکسەکەی کە هەیەتی. بەگشتی دوو جۆر ڕەگەزمان هەیە؛

- ڕەگەزی نێر؛ وەکو نێر لە کۆمەڵگەدا مامەڵە و ڕەفتار و هەڵسوکەوت دەکات و بەشدار دەبێت لە کۆمەڵگاکەی خۆیدا.
- ڕەگەزی مێ؛ وەکو مێ لە کۆمەڵگەدا مامەڵە و ڕەفتار دەکات و بەشدار دەبێت لەناو کۆمەڵگەدا.

لێرەدا ڕۆڵی ڕەگەزیمان هەیە (Gender Role)؛ کە بریتییە لەو تێڕوانین و ڕەفتارانەی کە بە گونجاو دادەندرێت لە کلتورێکی دیاریکراودا بۆ ڕەگەزێکی تایبەت، بە واتایەکی تر چی هەڵسوکەوتێک ئافرەتانەیە و کامەش پیاوانەیە!

ڕۆڵێکە کە کۆمەڵگا بۆ ڕەگەزەکانی دیاریکردووە؛ ئافرەت وەکو ئافرەت مامەڵە بکات، پیاویش وەکو پیاو مامەڵە بکات. چی چاوەڕوانکراوە لە ڕەگەزێک لە لایان کۆمەڵگەوە لە ڕووی کارکردن، قسەکردن، جلپۆشین، دەرکەوتن و پەیوەندیکردن، بۆنمونە ژنان و کچان جلوبەرگی ژنانە لەبەربکەن، لەسەر خۆ و چاودێریکەر بن و پیاوانیش جلوبەرگی پیاوانە بپۆشن و بەهێز و توند بن.

واتە لایەنەکانی تایبەتمەندی کەسی، پیشە، جەستە، جلپۆشین، کاروباری ژیان، ... دەگرێتەوە، بەگوێرەی کۆمەڵگاکان جیاوازە... بەشێک لەو ڕەفتارانە لە زۆربەی کۆمەڵگاکاندا وەکو یەکە و

هەندێکیشی جیاوازی هەیە، ئەو ڕۆڵەی کە لە زۆربەی کلتورەکانی جیهاندا باوە و دەتوانین پێیبڵێین ڕۆڵی نەریتی (Tradistional)، ئەمانە دەگرێتەوە:

- ڕەفتارەکانی ڕەگەزی مێ وەکو؛ دووربوون لە توندی، نەرمی، هەستیار و بەهەست، ئارەزووی زۆر بۆ قسەکردن، گریانی زۆر، بەبەزەیی، یارمەتیدەر، چاودێریکەر ...
- ڕەفتارەکانی ڕەگەزی نێر وەکو: توندی، سەربەخۆیی، ئارەزووی زاڵبوون، ، بڕیاردەر، ڕەق، کەم دوویی، شیکەرەوە، ...

لە زۆربەی کۆمەڵگاکان ڕۆڵی ڕەگەزی هاوشێوە و لەیەکەوە نزیکە، هەروەها هەندێک جیاوازی هەیە لە کلتورو نەتەوە جیاوازەکاندا، هەندێک نمونە لە خوارەوە ئاماژەی بۆ کراوە و کەمێک باسی جیاوازی کلتوری کوردی کراوە لەگەڵ گۆڕانی بەگوێرەی کاتەکان:

- ڕەگەزی مێ؛ چاوەڕوانکراوە کە هەستیاریان زیاتربێت (عاتفین)، پەروەردەکردن و بەخێوکردنی منداڵ ئەرکێکی گرنگیانە، چێشتلێنان و پاککرنەوەی ماڵ ئەرکی ئەوانە، پیشەکانی مامۆستایی و پەرستاری زیاتر بۆیان گونجاوە. جلوبەرگی ژنانەی وەکو مەکسی، تەنورە، عەزیزی، جلی تەسک و کورت، .. بپۆشن، قژیان درێژ بێت و میکیاج بکەن و ناسک دەربکەون!
- ڕەگەزی نێر؛ چاوەڕوانکراوە کە متمانەیان زیاتر بەخۆیانە، توند دەربکەون، ئەرکی سەرەکییان بریتییە لە پەیداکردنی بژێوی، چاکردنەوەی کەلوپەلەکانی ماڵەوە، شۆفێریکردن، پیشەکانی وەکو فرۆکەوان و پزیشکی و ئەندازیاری بۆیان گونجاوە. جلوبەرگی پیاوانەوە بپۆشن وەکو کراس و پانتۆڵ، قاتی چاکەت و پانتۆڵ، قژیان کورت بێت و میکیاج نەکەن.

بەگوێرەی کاتەکان گۆڕنکاری لەم ڕۆڵانەدا ڕوویداوە، بۆنمونە کارکردن و دابینکردنی بژێوی لە ڕابوردودا، بەرپرسیارییەتی سەرەکی پیاوان بووە و ژن تەنها هاوکاربووە، بەڵام لە ئێستادا ئافرەتان لە زۆربەی بوارەکاندا پسپۆڕی وەردەگرن و هەندێکجار داهاتیان لە پیاوەکەیان زیاترە، یاخود لە ڕووی پۆشاکەوە کە ئافرەتان زیاتر جلوبەرگی داپۆشراویان لەبەرکردووە بەڵام لە ئەمڕۆدا جلوبەرگی دانەپۆشراو بۆتە بەشێک لە ڕۆڵی ڕەگەزی ئافرەتان. هەروەها لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا پیاوان هاوکاری ژنان دەکەن لە کاروبارەکانیماڵەوە دا.

سەبارەت بە منداڵیش ئەوە ڕەنگەکان و جۆری یارییەکان جیاکراوەتەوە؛ ڕەنگی پەمەیی بۆ کچان و شین بۆ کوڕان، سەیارە و دەمانچە بۆ کوڕان و بوکەڵە و ماڵ دروستکردن بۆ کچان! هەڵماقۆ یارییەکی کچانەیە و دووگۆڵی کوڕانەیە.

سەرنجبدە؛ بەشێکە لە کلتور و نەریت، نەنگی نییە!

ئەگەر پیاوێک تەنورە لەبەربکات، نابێت! کێ وایووت؟ کێ ئەڵێت تەنورە بۆ پیاو نەگونجاوە؟ کلتوری کۆمەڵگای چواردەورە بۆی دیاریکردووە، ئەگەر لە کۆمەڵگای ئێمەدا پیاوێک ببینی تەنورەی کورتی لەبەردایە، گاڵتەی پێدەکرێت؛ «ئەوە چییە ئەڵێی ژنە!» لە کاتێکدا لە ڕووی ئاینیەوە پیاو قاچیشی ڕووت بکات ئاساییە (واتە شەرعییە)، ئافرەت نابێت قاچی ڕووتبکات، کە چی کەسانی ئاینداریش پێیان سەیرە و قبوڵیان نییە.

درێژکردنەوەی قژ، ملوانکە لە ملکردن، بازنە کردنە دەست؛ ئەگەر کوڕێک بیکات هەتا ئەمڕۆش بەلای کۆمەڵگەوە پەسەند نییە، لەکاتێکدا کە زۆر ئاساییە و لە چەندین کۆمەڵگەدا پیاوان ئەو کارانە دەکەن و لەوانەیە لە بەشێک لە مێژووی گەلی کورد ئەو کارانە لەلایەن پیاوانەوە کرابێت.

ئەگەر پیاوێک کەمێک نەرمونیان بێت و هاوکاری خێزانی بکات، لە کۆمەڵگەدا بە کەسێکی موونەرم ناوی دەبەن بە واتای لاوازی و ژنانەیە! ئەمە لە کاتێکدا کە هەم ویژدان و هەم ئاین داوای هاوکاری و بەدەمەوەچوونی نێوان ژن و پیاو دەکات، بۆچی کۆمەڵگە بەگشتی وابیردەکاتەوە؟ چونکە بەشێک لەو ڕۆڵەی بۆ پیاو دانراوە بریتییە لە توندی و ڕەقی!

باسکردنی لێرەدا بۆ تێگەیشتنە لە ڕۆڵی ڕەگەزەکان، ئەگەرنا بەگوێرەی کات گۆڕانکاری لە ڕۆڵی هەردوو ڕەگەزەکە ڕوویداوە و ڕوودەدات. هەروەها بوونی جۆرێک لە ڕەفتار لە کلتورە جیاوازەکاندا مانای باشی ئەو کلتورە یان خراپی کلتورەکەی تر نادات، بەڵکو هەریەکە و خاوەنی بەهای تایبەت بە خۆیەتی و بۆ نەتەوە و کۆمەڵگاکەی پەسەند و گونجاوە!

کاریگەرەکان لەسەر ڕۆڵی ڕەگەزی:

ئەم بابەتانە جێگەی گفتوگۆن و پێویستە ئەوەی کە ناپەسەندە و بەشێوەیەکی نادروست لکێندراوە (stereotypes) بە ڕەگەزێکەوە، بەشێوەیەکی ژیرانە کاری لەسەر بکرێت و بگۆڕدرێت، ئەمەش کاری گەورە و بە کۆمەڵ و سیستەماتیکی دەوێت. ئەو لایەنانەی کاریگەرن لەسەر ڕۆڵ و ڕەفتاری ڕەگەزی بریتین لە:

- **کلتور و نەریت:** ئەوەی کە چەندین ساڵە لە باوباپیرانەوە گواستراوەتەوە بۆ تاکەکان و نەوەکانی داهاتوو.
- **هۆشیاری و تێڕوانینی کۆمەڵگاکە:** هەتا هۆشیاری زیاتر بێت ڕۆڵەکان بە ئاراستەی سودی هەردوو ڕەگەزدا دەگۆڕدرێن.
- **کات:** ئێستا کات زۆرشتی گۆڕیووە، هەندێک ئیشوکار ژن پێشتر بیکردایە زۆر بە نەنگی دەزاندرا و لەکەبوو، بە پێچەوانەشەوە پیاو هەندێک ئیشوکار دەکات کە لە ڕابوردوو تەنها ژنان دەیانکرد!

- **ئاین**؛ ڕۆڵی گەورە و گرنگی هەیە و لە ماوەی چەند ساڵی ڕابودوو چەندین گۆڕانکاری لە ڕۆڵی ڕەگەزەکاندا کردووە! بۆنمونە پێشتر باوەڕوابوو کە خوێندن بۆ ئافرەت نییە، بەڵام ئاین هەردوو ڕەگەزی هانداوە بۆ خوێندن، یاخود چەندین نمونە لە ژیانی پەیامبەری ئیسلام دەهێندرێتەوە کە کاری ناوماڵی کردووە! ئەمەش بۆتە هاندەرێک بۆ هاوکریکردنی پیاونی موسوڵمان بۆ ژنەکانیان. بە پێچەوانەشەوە هەڵە وەرگرتنی دین، کارەسات دروست دەکات!
- **پەروەردە**؛ بنەمای سەرەکییە لە گۆڕانکاری لە تێگەیشتنی تاکەکان. بۆ نمونە قەدەغەکردنی جلوبەرگی کوردی لە ناوەندەکانی خوێندن سەرچاوەیەکە بۆ کاڵبوونەوەی بەها نەتەوەییەکان، باسکردنی هاوکاری نێوان ژن و پیاوان و کارکردنی هاوبەش و... دەبێتە هۆی چاندنی چەندین بەها کە لە داهاتوو ئەو لکاندنە نادروستانە ڕاستدەکاتەوە!

سەبارەت بە جیاوازی نێوان سێکس و جێندەر، دەتوانین بڵێین: «ڕەگەز (جێندەر) ئاماژەیە بۆ هەموو لایەنە کۆمەڵایەتی و کلتوورییەکان کە تایبەتن بە ڕەگەزەکان. مەودای ئەو ڕەفتار و سیفەتانە دەگرێتەوە کە بە شێوەیەکی باو بە نێربوون و مێیبوونەوە دەیبەستنەوە، لە کاتێکدا لە لەدایکبوونەوە سێکسمان بۆ دەناسرێتەوە، بەڵام ناسنامەی ڕەگەزیمان ساڵانێک دواتر دروست دەبێت. لە تەمەنی پێگەیشتنی سێ ساڵیدا زۆربەی منداڵان ئەو چالاکییانەیان پێ باشترە کە بە شێوەیەکی گشتی پەیوەندییان بە سێکسەکەیانەوە هەیە، لە تەمەنی چوار یان پێنج ساڵیدا زۆربەی منداڵان هەستێکی بەهێزیان دەبێت بۆ ڕەگەزەکەیان.»[٥]

سێ. ناسنامەی ڕەگەزی (Gender Identity):

بریتییە لە هەستکردن و ناسینەوەی خود وەکو یەکێک لە دوو ڕەگەزەکە، واتە کەسێک هەستبکات بەوەی کە ئەندامە لە کام گروپی ڕەگەزی (نێر یان مێ). زۆربەی ڕەهای خەڵکی ناسینەوەیان بۆ ڕەگەزەکەیان هاوشێوەیە لەگەڵ سێکسی بایۆلۆجیان، ڕەگەزی ناسراوەی هاوتایە لەگەڵ سێکسەکەدا؛ واتە کاتێک کە لە ڕووی سێکسییەوە نێرانەیە، ناسنامەی ڕەگەزیشی نێرە و خۆی بە نێر دەزانێت، کاتێکیش کە لە ڕووی سێکسییەوە مێیە، ناسنامەی ڕەگەزیشی مێیە و خۆی بە مێ دەزانێت. دەرئەنجام ڕۆڵی ئەو ڕەگەزە وەردەگرێت کە ناسنامەکەی وەرگرتوە، بەوشێوە لەناو کۆمەڵگەدا مامەڵە دەکات!

لە هەندێک کەسدا و زۆر بەدەگمەن ناسنامەی ڕەگەزی پێچەوانەی سێکسی کەسەکەیە! واتە لە ڕووی سێکسەوە نێرە بەڵام ناسنامەی ڕەگەزی مێیە، یاخود مێیە بەڵام ناسنامەی ڕەگەزی نێرە. لەمکاتەدا شڵەژان لەلای تاک ڕوودەدات و بە گرفتی دەروونی دادەندرێت. لێرەدا کەسەکە لە ناخی خۆیدا، خۆی بەو ڕەگەزە دەزانێت کە ناتەبایە لەگەڵ سێکسەکەیدا. ئەو حاڵەتە پێیدەوتێت نارێکی ڕەگەزی.(لە بەشی شەشەم، ئاماژەمان بە سەرچاوەیەک کردووە بۆ ناساندنی ئەو شڵەژانە.)

منداڵ کە لەدایکدەبێت و دێتە دونیاوە هەتاکو تەمەنی سێساڵی لە ڕەگەزی خۆی تێناگات و ناسنامەی ڕەگەزی بۆ دروستنەبووە. هەمووی وەکویەک دەبینێت، منداڵێک لە خوار تەمەنی سێ ساڵەوە ئەگەر پێیبڵێیت کوڕەکە یان کچەکە هەر ڕەگەزێکی هەبێت بەلایەوە ناخۆشنییە و هەستی بریندار ناکات! بەڵام لە دوای ئەو تەمەنەوە وردە وردە ناسنامەی ڕەگەزی گەشە دەکات و دروستدەبێت. ئەگەر منداڵێکی چوار ساڵانی ڕەگەز کوڕ بە کچ بانگی بکەیت ئەوە پێیناخۆشە! هەروەها ئەگەر کچێک بەهۆی

قژە کورتەکانیەوە بە کوڕ بانگی بکەیت پێناخۆشە! ئەم هەستە لە خوار تەمەنی سێساڵی نییە، چونکە هێشتا ڕەگەزی خۆی نەناسیوەتەوە.

لێرەوە دەبینین کە منداڵانی کچ دژن بە ڕەفتاری کوڕانە کە لە لایەن دایبابەوە بۆیان دانراوە، وەکو قژکورتکردنەوە و یاری کوڕانە، بەڵکو بە پێچەوانەوە ئارەزووی پۆشاکی کچانە و یارییە کچانەکان دەکەن. ئەمە بۆ کوڕانیش ڕاستە!

چوار. ئاڕاستەی سێکسی (Sexual Oreintation):

لە ڕاستیدا ئەم زاراوە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا زۆرترین بەکارهێنانی هەیە و قسەی زۆری لەبارەوە دەکرێت! ئاڕاستەی سێکسی واتە؛ چی ڕەگەزێک لە ڕووی سێکسییەوە سەرنجی تاک ڕادەکێشێت بۆ چێژوەرگرتن و تێربوونی ئارەزوە سێکسیەکانی. واتە ئایا ئاڕاستەی کەسەکە بۆ کام ڕەگەزە بۆ خاڵیبوونەوەی ئارەزووی سێکسی و پەیوەستی سێکسی! ئامانجی سەرەکی بوونی پاڵنەری سێکسی بریتییە لە هێشتنەوەی نەوەی مرۆڤایەتی و بەردەوامیدان بە وەچەکان، پاشان چێژوەرگرتن و خاڵیبوونەوە، لەبەرئەوە زۆربەی زۆری تاکەکانی کۆمەڵگە ئارەزووی سێکسیان لە ڕەگەزی جیاوازی خۆیانە، بەمەش دەوترێت؛ جیاڕەگەزخواز (Heterosexual)، ئەم گروپەش کە زۆرینەی ڕەهان بەردەوامی دەدەن بە مانەوەی وەچەی مرۆڤایەتی، پەسەندی ناو کۆمەڵگە و ئاین و سەرجەم کلتورە جیاوازەکانە.

لە هەمانکاتدا کۆمەڵێک لە تاکەکان کە ڕێژەی جیاوازیان هەیە بەگوێرەی کۆمەڵگە جیاوازەکان، بۆ تێربوونی ئارەزووی سێکسیان لەلایەن تاکەکانی ڕەگەزی خۆیانەوە سەرنجیان ڕادەکێشرێت، واتە نێر لەگەڵ نێر و مێ لەگەڵ مێ. بەمەش دەوترێت هاوڕەگەزخواز (homosexual). لەم پرۆسەدا تەنها خاڵیبونەوەی سێکسی ڕوودەدات و

ئامانجی یەکەم و بنەڕەتی پاڵنەری سێکسی نایەتە دی کە مانەوەی نەوەی مرۆڤایەتییە.

بەشێکی تر لە تاکەکان هەردوو ڕەگەز سەرنجیان ڕادەکێشێت، پێیاندەوترێت دووڕەگەزخواز (Bisexual).

ئاڕاستەی سێکسی سێ ڕەهەندی سەرەکی هەیە؛

١. **سەرنجراکێشانی سێکسی:** واتە تاک سەرنجی بۆ کام ڕەگەز ڕادەکێشرێت؟ ئەمیش ئارەزووی ئەنجامدانی کردەی سێکسی و ورووژان دەگرێتەوە کە کەسەکە هەیەتی لە ناخی خۆیدا بەرانبەر بە ڕەگەزێک، لە کەسانی جیاڕەگەزخوازدا بە ڕەگەزی بەرانبەریان دەوروژێن و ئارەزوویان دەکەن، لە کەسانی هاوڕەگەزخوازدا بە کەسانی ڕەگەزەکەی خۆیان دەوروژێن! ئەمە ئاستی یەکەمی کردەی سێکسییە، مەرجنییە کەسەکە کارەکە بکات، بەڵکو وروژانەکەی بۆ ئەو ڕەگەزەیە. لێرەدا کردەی سێکسی ڕوونادات، بەڵکو تەنها کەسەکە بەو ڕەگەزە دەوروژێت، بۆنمونە کەسێک کە جیاڕەگەزخوازە، باڵغبووە و بەهۆی ڕێگرە کۆمەڵایەتی و ئاینییەکانەوە ناتوانێت کردەی سێکسی بکات، لێرەدا تەنها لەم ئاستەدا دەمێنێتەوە و ڕەفتاری نابێت، هەروەها بۆ کەسێکی هاوڕەگەزخوازیش هەمان ڕێگرەکان لەوانەیە ببنە هۆکاری ئەنجامنەدانی ڕەفتاری سێکسی!

٢. **ڕەفتاری سێکسی:** واتە تاک لەگەڵ کام ڕەگەز کردەی سێکسی دەکات؟ ڕەفتاری سێکسی هەر کردەیەکە کە کەسەکە ئەنجامی دەدات و چێژی سێکسی لێوەردەگرێت، وەکو لەباوەشگرتن، خۆپێوەنوساندن، دەستدان لە ئەندامەکانی زاوزێ، هەتا دەگاتە کردەی جوتبوون. هەندێکجار لەوانەیە ئەم ڕەفتارە لە ڕێگەی خوی نهێنی یان خەوبینینی شەوانەوە بێت. بۆ کەسانی هاوڕەگەزخواز لە کۆمەڵگەی کوردیدا بە هۆکاری ئاینی و کلتوری زۆرێکیان ڕەفتاریان بەرانبەر بە کەسانی

تر نییه. هەروەها دەگونجێت کەسێکی هاوڕەگەزخواز کردەی سێکسی وەکو جیاڕەگەزخواز بکات و بەپێچەوانەشەوە! بۆنمونە کەسێکە هاوڕەگەزخوازە ژنی هێناوە و لەگەڵ هاوسەرەکەی کردەی سێکسی لە ڕێگەی زێوە دەکات وەکو کەسێکی جیاڕەگەزخواز. یان کەسێکی جیاڕەگەزخواز لە کاتێکدا کردەی سێکسی لەگەڵ کەسێکی ڕەگەزەکەی خۆی دەکات بە مەبەستی خاڵیبوونەوەی ئارەزووەکانی، واتە وەکو هاوڕەگەزخوازێک مامەڵە دەکات.

٣. **ناسنامەی سێکسی**: واتە تاک چۆن ئاماژە بە ئاڕاستەی سێکسی خۆی دەکات و ئاشکرای دەکات؟ لێرەدا کەسەکە بۆ کۆمەڵگە و کەسانی چواردەوری ئاشکرا دەکات کە لەکام گروپی ئاڕاستەی سێکسییە، بەو ئاڕاستەیەش دەناسرێتەوە! واتە چواردەورەکەی دەزانن و خۆشی بە شانازییەوە دەیڵێت کە جیاڕەگەزخوازە یان هاوڕەگەزخوازە! لە کۆمەڵگەدا خەڵکی بە شانازییەوە باسی جیاڕەگەخوازی خۆیان دەکەن و زۆربەی زۆری هاوڕەگەزخوازان بەهۆی پەسەندنەبوونی هەستەکەیانەوە لەناو کۆمەڵگە ناسنامەیان ئاشکرا ناکەن و هەندێکجار هەر بەو هۆیەشەوە ژن دەهێنن!

هەرسێک ڕەهەندەکە بە شێوەی جیاواز و لە کاتی جیاوازدا دەردەکەون، دەتوانین بڵێین سەرنجڕاکێشان ئاستی خوارەوەیە و ناسنامە ئاستی باڵایە کە هەرسێک ڕەهەندەکە دێتە دی. لەوانەیە کەسێک تەنها لە ئاستی سەرنجڕاکێشان بوەستێت، لەوانەیە ئەم سەرنجڕاکێشانە ڕەفتاری پێبکات، هەیە باڵاتر ئەبێت و شانازی دەکات بە ئاڕاستەی سێکسیەوە، بۆنمونە لە تۆڕی کۆمەڵایەتی و لە شوێنان باسیدەکات کە هاوڕەگەزخوازە، بەرگری دەکات کە هاوڕەگەزخوازی چی عەیبە وشەرمێکی تێدایە. وەکو ئاماژەمان پێدا ئاشکرا کردنی ناسنامە بۆ کەسانی جیاڕەگەزخواز ئاسانە و پەسەندی کۆمەڵگەیە و هەموو ئاشکرای دەکەن.



تەوەری دووەم

ناساندنی پەروەردەی سێکسی

لەم تەوەرەدا، لە چوارچێوەی پێنج خاڵدا، وەڵامی ئەم پرسیارانە دەدەینەوە: پەروەرەوەردەی سێکسی چی دەگرێتەوە؟ ئامانجەکانی کامانەن و هەتا چەندێک گرنگە؟ ئایا چەندە ئەنجامدەدرێت لە ناو خانەوادەکان؟ مەترسییەکانی ئەنجامنەدانی کامانەن؟

یەك. پێناسەی پەروەردەی سێکسی:

سەرەتا پێویستە لە هەردوو وشەی «سێکس» و «پەروەردە» تێبگەین!

سێکس (Sexuality):

«ئایا سێکس تەنها بەو شێوەیەیە کە ئێمە خۆمان جیا دەکەینەوە، نێر و مێ؟ یان ئەو ئامرازەیە کە ئێمە بەهۆیەوە زاوزێ دەکەین؟ ئایا تامەزرۆییە کە وامان لێدەکات کەمێک شێت بین تا ئەو کاتەی دەتوانین ئەو ئارەزوانە تێر بکەین؟ یان دەتوانێت کلیلی ئاڵوگۆڕی چێژێکی زۆر بێت؟ ڕەنگە ڕێگەیەک بێت بۆ چەسپاندنی پەیوەندییەک. ئەوەی سێکس زۆر سەرسوڕهێنەر دەکات ئەوەیە کە هەموو ئەوانەن، و زۆر شتی تریش. ئێمە ئەندامی تایبەتمان

هەیە کە بۆ سێکسکردن دروستکراون؛ پێکەوە دەگونجێن و کۆتایی دەمارەکانیان زۆرە بۆ ئەوەی سێکس چێژبەخش بێت. بەڵام سێکس بەڕاستی ئەزموونێکی تەواوی جەستەییە، لە مێشکتەوە تا دەگاتە پەنجەکانی قاچت. وە بوون بە هاوبەشی سێکسی باش واتە دەبێت تێبگەیت کە چۆن هەموو ئەو بەشانە پێکەوە بگونجێنیت. هەموو نەوەیەک پێیان وایە کە یەکەم نەوەیە کە چێژەکانی سێکسی دۆزیبێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا هیچ کام لە ئێمە لێرە نەدەبووین ئەگەر ژیانی سێکسی نەوەی پێشوو نەبوایە.»[٦]

سێکس بەشێکی گرنگی کەسییەتییە، بریتییە لە بیرکردنەوەی ژیرانە، هەستکردنێکی هەستیارانە و کاردانەوەی ڕەفتاری پەیوەست بە نێربوون و مێبوونی تاکەوە. سێکس نهێنییەکی خراپ و پیسی شەرمئامێزی نێوان دوو تاک نییە، بەڵکو پاڵنەرێکی خوداییە بۆ ژیان و خۆشەویستی. «غەریزەی سێکسیش وەک هەموو غەریزەکانی تر، هەندێک بەرپرسیاریتی لەگەڵ خۆیدا هەڵدەگرێت و تاکە ڕێگەش بۆ ئامادەکردنی نەوەی گەنج بۆ بەرپرسیاریتی سێکسی، لە ڕێگەی پەروەردەی سێکسییەوەیە.»[٧] غەریزەی سێکسی، یەکێکە لە غەریزەکانی مرۆڤ و ئەرکێکی هەرە گرنگی لەسەر شانە کە لە هەموو ئەرکەکانی تر گرنگترە کە بریتییە لە بەردەوامیدان بە نەوەی مرۆڤایەتی. بەبێ ئەم غەریزەیە وەچەکان زیادناکەن و مرۆڤایەتی کۆتایی پێدێت.

بە واتایەکی تر؛ «زاراوەی سێکسییەت (Sexuality) تەنها ئاماژە نییە بۆ جووتبوونی سێکسی یان چالاکیی سێکسی. سێکسییەت عەقڵ و جەستە بە گشتی دەگرێتەوە، نەک تەنها ئەندامی زاوزێ. سێکس بە بەها و هەڵوێست و ڕەفتار و ڕواڵەتی جەستەیی و بیروباوەڕ و هەست و کەسایەتی و ڕۆحانییەتی مرۆڤ، هەروەها هەموو ئەو ڕێگایانەش کە مرۆڤی پێ کۆمەڵایەتی بووە، لە قاڵب دەدات.»[٨]

پەروەردە:

«ئەگەر بمانەوێت پێناسەیەکی گشتگیری پەروەردە بکەین و سەرجەم لایەنەکانی بگرێتەوە ئەوە دەتوانین بڵێین: «پەروەردە بریتییە لە پرۆسەی هەنگاونان و تێکۆشان بۆ بنیاتنان و دروستکردنی تاکێک، کە سودی بۆ خودی خۆی و کۆمەڵگە هەبێت، بتوانێت مرۆڤێکی باش بێت بۆ ژیان و بوون». لەبەر بوونی ڕاجیایی و تێگەیشتنی جیاواز سەبارەت بە پەروەردە زۆر گرانە بتوانین بە تەنها یەک پێناسە ڕازیبین، بەلام لە ڕاستیدا بۆ تێگەیشتن و کارکردن لەسەر «پەروەردە» پێویستمان بە پێناسەیەکی تایبەت هەیە، لێرەدا ئەم پێناسە بە پەسەند دەزانین بۆ پەروەردە: «پرۆسەیەکی مەبەستداری هەستی یاخود نەستی، دەروونی، کۆمەڵایەتی، زانستی و فەلسەفییە، دەبێتە هۆی گەشەکردنی تاک بەشێوەیەکی تەواوەتی و گەشەکردنێکی باڵای کۆمەڵگە بەشێوەیەک کە ببێتە هۆی بەدەستهێنانی خۆشبەختی و سەرکەوتن»»[٩]

پەروەردەی سێکسی:

دەتوانین بەمشێوەیە پەروەردەی سێکسی بناسێنین: «فێرکردنی منداڵە لە بارەی لایەنی سێکسی مرۆڤ، کە ئەمانە دەگرێتەوە؛ پەیوەندییە نزیکەکان، ئەندامەکانی سێکسی مرۆڤ، زۆربوون، نەخۆشییە گوازراوەکان لە ڕێگەی سێکسەوە، چالاکی سێکسی، ئاراستەی سێکسی، ناسنامەی ڕەگەزی، ڕێگریکردن لە جووتبوون و ئەنجامنەدان، ماف و بەرپرسیارییەتییەکانی زۆربوون.»[١٠] خۆ ئەگەر بمانەوێت پێناسەیەکی گشتگیرتر بکەین بۆ پەروەردەی سێکسی، دەتوانین بەمشێوە بیناسێنین: «فێربوونە دەربارەی لایەنی هزری، مەزاجی، کۆمەڵایەتی و جەستەیی لایەنی سێکسی تاک، لە تەمەنی بچوکی منداڵییەوە دەستپێدەکات بەرەو نەوجەوانی و پێگەیشتوویی.

ئامانجی پاراستن و پشتیوانی گەشەی سێکسییە. بەشێوەیەکی پلەبەند منداڵ و گەنجان بەهێز و چەکدار دەکات بە زانیاری، لێهاتوییەکان و بەها ئەرێنییەکان بۆ تێگەیشتن و چێژوەرگرتن و سەلامەتی لە ئەنجامدانی سێکس، تەواوکردنی پەیوەندییەکان و وەرگرتنی بەرپرسیارییەتییەکانی خۆی و ئەوانی تر سەبارەت بە تەندروستی سێکسی و باشبوون.»[11]

«سێکس بەشێکی گرنگە لە تەندروستی و خۆشگوزەرانی گشتی مرۆڤ. پەروەردەی تەندروستی سێکسی کلیلی دابینکردنی زانیاری و لێهاتوویی منداڵانە، کە پێویستیانە بۆ دڵنیابوون لە گەشەکردنێکی تەندروست.»[8] لەبەرئەوە پەروەردەی سێکسی هەموو لایەنەکانی پەیوەست بە سێکس کە دەبێت منداڵ ئاشنای بێت دەگرێتەوە، ئەوانیش بریتین لە پەیوەندییەکان، ئەندامە سێکسییەکان، بەرپرسیارییەتی تاک لە بارەی سێکسەوە، تەندروستی ئەندامەکانی سێکس، زۆربوون و زاوزێ! چالاکی و ڕەفتاری سێکسی.

کەواتە؛ پەروەردەی سێکسی ئەم لایەنانە دەگرێتەوە:

- منداڵ فێربکرێت کە چۆن پەیوەندی دەبەستێت لەگەڵ کەسەکان و بەتایبەت کەسە نزیکەکانی؛ هەتا چی ڕێژەیەک نزیکبوونەوە ڕێگەپێدراوە؟ چۆن لەگەڵیان پەیوەندی ببەستێت؟ بۆنمونە هەتا چی تەمەنێک ئاساییە کە بچێتە باوەشی کەسانی نەناسراو و کەسانی نزیک؟ کەی ژووری منداڵ لەگەڵ دایباب جیادەکرێتەوە و دەبێت بەتەنها بخەوێت، جیاکردنەوەی جێگای خەوتن، هەتا چی ڕێژەیەک بەرکەوتنی جەستەیی ڕوودەدات؟ چونە ژوورەوە بۆ ژووری دایباب و کەسانی تر، مانەوە بە تەنها لەگەڵ کەسانی تردا،...
- ناسینی ئەندامەکانی سێکسی مرۆڤ، بۆ منداڵ گرنگە کە بەگوێرەی

تەمەنەکەی فێربکرێت؛ ئەبێت منداڵ بزانێت ئەو ئەندامانە چین؟ ئیشیان چییە؟ ئەندامە سێکسییەکان کامانەن؟ گرنگە بزانێت کە بەشەکانی جەستەی کامە و کامەیە. ئەم فێرکردنەش بە قۆناغ ئەنجامدەدرێت بە هەژمارکردنی تەمەنی منداڵەکە، نەک لە سەرەتای تەمەنەوە هەموو شتێکی بۆ ڕوونبکرێتەوە.

- زۆربوون و زاوزێ؛ لایەنێکی گرنگی پەروەردەی سێکسییە کە لەوانەیە منداڵ لە سەرەتای تەمەنییەوە پرسیاری لەو بارەوە بۆ دروست ببێت، بۆنمونە پرسیار دەکات کە ئایا منداڵ لە کوێوە هاتووە؟ ئایا چۆن منداڵ دروست دەبێت؟ هەتا دەگاتە سەر چۆنییەتی دروستبوونی مرۆڤ لە ڕێگەی کردەی جوتبوونەوە، پاشان پرۆسەی لەدایکبوون!
- تەندروستی سێکسی؛ لایەنەکانی پاراستنی تەندروستی ئەندامە سێکسییەکانی تاک، هەتا دەگاتە خۆپاراستن لە نەخۆشیە گوازراوەکان کە لە ڕێگەی سێکسەوە ئەگوازرێتەوە دەگرێتەوە. لە لای ئێمە نەخۆشییە گوازراوە سێکسییەکان کەمە بەڵام واخەریکە زیاد دەکات، واتە وردە وردە کێشە دروست دەبێت. لە ئەوروپادا پەروەردەی سێکسی زیاتر ئەم لایەنە دەگرێتەوە و ئامانجی سەرەکیان نەخۆشییە گوازراوە سێکسیەکانە، ئەوانیش چەندین جۆری نەخۆشی دەگرێتەوە وەکو ئایدز، گۆنۆریا، کلامیدیا، سیفلس،...
- ڕەفتاری سێکسی؛ لە ڕووی وروژان هەتا دەگاتە ئەنجامدانی کردەی جووتبوون، ئەمەش وەکو هەموو لایەنەکانی تری پەروەردەی سێکسی بەشێوەی قۆناغ ئەنجام دەدرێت. بۆنمونە دایباب دەبێت منداڵەکانیان کاتێک دەچنە ناو پرۆسەی هاوسەرگیرییەوە فێربکەن کە چۆن ئەو کردەیە ئەنجام دەدەن!

- پەروەردەی ڕەگەزی و بەرپرسیارییەتییەکانی تاک لە بارەی سێکسەوە؛ لە لایەنەکانی تێگەیشتن لە ئاراستەی سێکسی، ناسنامەی ڕەگەزی، و ڕۆڵی ڕەگەزی، لەبەرکردنی جلوبەرگ و پۆشاک کە بۆ ڕەگەزەکەی گونجاوە، هەروەها لە ڕووی پێدانی یاریکردن و جۆری یارییەکان. هەتا دەگاتە فێرکردنی چۆنییەتی ڕێگریکردن یان ئەنجامدانی سێکس یان منداڵبوون! ئەم کێشانە لە کۆمەڵگەی کوردیدا کەمە بەڵام لە زیادبووندایە، بۆنمونە بەشێک لە پرۆگرامەکانی پەروەدەی سێکسی لە وڵاتانی ئەورووپی، بۆ ڕێگریکردن و دوورخستەوەی تەمەنی ئەنجامدانی سێکس، یان ڕێگریکردن لە سکپڕبوونی نەوجەوانانە.

هەموو ئەوانەی لە سەرەوە باسکران ئەچنە ناو چوارچێوەی پەروەردەی سێکسی، کەواتە؛ پەروەردەی سێکسی تەنها ئەوەنییە کە ئەندامە سێکسییەکانی بناسێت، یان تەنها خۆپاراستن بێت لە کردەی سێکسی پێشوەختە، بەڵکو زۆر لایەن دەگرێتەوە کە لە سەرەوە ئاماژەمان بە هەندێکی داوە.

پەروەردەی سێکسی لەسەر سێ ئاست ڕوودەدات!

پەروەردەی سێکسی وەکو هەموو لایەنەکانی تری پەروەردە، کردەیەکی ئاڵۆزە و چەندین لایەن دەگرێتەوە، بەگشتی «فێربوونی پەروەردەی سێکسی لەسەر سێ ئاست ڕووئەدات و ئەنجام ئەدرێت: هزری، هەڵچوونی و ڕەفتاری.»[١٠]

یەکەم. لایەنی ژیری و هزری (Cognitive)؛ بریتییە لە پێدانی زانیاری ڕاست و دروست لەبارەی سێکسەوە، لەم لایەنەوە منداڵ تێدەگات کە مەبەست لەو بابەتە چییە و چۆنە. ئەمە لایەنێکی گرنگە، بەڵام بە تەنها نابێتە هۆی بەدیهێنانی پەروەردەی دروست، بەڵکو هەندێکجار لەوانەیە هەڵەی پەروەردەیی لێبکەوێتەوە.

دووەم. لایەنی هەڵچونی و مەزاجی (Affective): فێربوونی تاکە لە لایەنی هەستەکان، بەهاکان و تێڕوانینەکانی لەبارەی سێکسەوە. دوای تێگەیشتن لە بوارێکی پەروەردەی سێکسی، پێویستە لەگەڵیدا منداڵ هەستەکان و بەهاکانی ئەو بابەتە بزانێت، بە واتایەکی تر ئایا چۆن و چی بکات! تێڕوانینێکی واقیعی هەبێت بۆ بابەتەکە.

سێیەم. لایەنی ڕەفتاری (Behavioral): فێربوونی چۆنییەتی دروستکردنی پەیوەندی و بڕیاردان، لە بارەی ئەو بابەتەی کە پەروەردەی سێکسی بۆی باسکراوە و لێیتێگەیشتووە، و هەست و بەهاکانی فێربووە. هەروەها چەندین لێهاتوویی تر لە بارەی چۆنییەتی ڕەفتار و هەڵسوکەوتی سێکسی دەگرێتەوە.

پەروەردەی سێکسی دەبێ هەرسێک لایەنەکەی تێدابێت، نەک تەنها زانیاری بدرێتە منداڵ و نەوجەوان! بەداخەوە زۆرجار تەنها زانیاری دەدرێت بە گوێی کەسەکەدا و لایەنی دەروونی و هەڵچوونی و ڕەفتاری فەرامۆش دەکرێت. نمونەیەک بۆ گرتنە بەری هەرسێ لایەنەکە:

کاتێک کە منداڵێکی تەمەن ١١ ساڵی کچ فێردەکرێت لەبارەی سوڕی مانگانەوە، دەبێت سەرەتا زانیاری ڕاست و دروست لەسەر کاتی باڵغبوون و گۆڕانی بەگوێرەی کەسەکان و نیشانەکانی چین و چۆن تەندروستی و پاکوخاوێنی بپارێزێت بدرێتە منداڵەکە، ئەگەر تەنها لێرە وەستاین، هەوڵ نەدرا هەستوسۆزەکانی تاک لەڕووی ترس لە سوڕی مانگانە، لێکەوتەکانی، گرنگی سوڕی مانگانە نەدرا، ئەوە لایەنی دووەمی فەرامۆشکراوە، بەڵکو دەبێت ئەو بابەتانەی بە جوانی بۆ ڕوونبکرێتەوە لە ڕێگەی گفتوگۆ، پێدانی ئەزمونی کەسی و پیشاندانی ڤیدیۆ و خوێندنەوە... لەم ڕێگەیەوە سوڕی مانگانە بە کردەیەکی گرنگی ژیانی دەزانێت و فێردەبێت کە چۆن هەڵسوکەوتی

لەگەڵ بکات. لەهەمانکاتدا دەبێت لێهاتووییە پێویستەییەکانی پەیوەست بە سوڕی مانگانە، لە ڕووی پاکوخاوێن ڕاگرتنی جەستە، خواردنی تەندروست، چارەسەری ئازارەکەی، زاڵبوون بەسەر توڕەیی و بێزارییەکانی ئەو کاتەدا، فێری منداڵەکە بکرێت. ئەم سێ لایەنە هەرسێکی بەیەکەوە ڕوودەدات، نەک بە سێ قۆناغی جیاواز!

دوو.ئایا دایباب چەندە شارەزان لەبارەی پەروەردەی سێکسیەوە؟

لە توێژینەوەیەکدا لە وڵاتی ئێران بە ناونیشانی «پەروەردەی تەندروستی سێکسی لەماڵەوە: تێڕوانین و ئەنجامدانی لەلای دایبابانی ئێران»، کە پوختەیەکی توێژینەوەیەکی مەیدانییە، ئەنجامەکانی خراوەتە ڕوو. توێژینەوەکە بە بەشداری (٦٠٠) دایبابی وڵاتی ئێران ئەنجامدراوە، سەبارەت بە بۆچونی دایبابی منداڵان لەسەر پەروەردەی تەندروستی سێکسی و ئەنجامدانی ئەم جۆرە لە پەروەردە. ئەو دایبابانە وەرگیراون کە منداڵەکانیان تەمەنیان لە خوار (١٢)ساڵەوە بوو. چەندین پرسیار کراوە لە بارەی ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی لە ماڵەوە، وە سەرنجیان لەسەر ئەنجامدانی لە قوتابخانە. ئەنجامەکان بەمشێوەیەن[١]:

١. ڕێژەی (٧٧٪)ی بەشداران، تێڕوانینی ئەرێنیان هەیە سەبارەت بە ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی.

٢. ڕێژەی (٧٨٪)ی بەشداران، ئاماژەیان بەوە داوە کە دایباب یەکەم پەروەردەکاری منداڵەکانیانن لە ڕووی سێکسییەوە.

٣. (٨٢٪)ی دایبابەکان، هیچیان لەبارەی تەندروستی سێکسییەوە باسنەکردووە بۆ منداڵەکانیان.

٤. زۆربەی دایباب، بەڕێژەی (٨٩٪)یان نەیانزانیوە چۆن وەڵامی ڕەفتاری سێکسی منداڵەکانیان بدەنەوە.

لە توێژینەوەکەدا ئاماژە بەوەکراوە کە؛ لە وڵاتی ئێراندا هیچ پرۆگرامێکی فەرمی و نافەرمی نییە بۆ پەروەردەی سێکسی. دایباب سەرچاوەی زانستی کەمیان لەبەردەستە لەوبارەوە. هەروەها کەمی زانیاری دایباب لە بارەی پەروەردەی سێکسییەوە، دەبێتە هۆی کاردانەوە و کارلێکی هەڵە! لەبەرئەوە توێژینەوەکە پێشنیاز دەکات بە؛ بوونی پرۆگرامێکی تایبەت لەو بارەوە، هەتا هاوکاری خانەوادەکان بکات!

ئەمە ئەگەر بۆ وڵاتێکی وەکو ئێران بێت، کە دەتوانین بڵێین لە ڕووی فەرهەنگی، سیستەمی سیاسی و پەروەردەوە لە پێش هەرێمی کوردستانەوەن، ئەی دەبێت لە لای خۆمان چۆن بێت؟ لە ڕاستیدا هیچ توێژینەوەیەک بەردەست نییە لەو بارەوە! بەڵام دەتوانین بە دڵنیاییەوە بڵێین زۆر لە خوار وڵاتی ئێرانەوەین!

سێ. ئامانجی پەروەردەی سێکسی:

گرووپی شارەزایانی ئەورووپی بۆ پەروەردەی سێکسیی، دەڵێت؛ «ئامانجی پەروەردەی سێکسی بریتییە لە؛ گەشەپێدان و بەهێزکردنی توانای منداڵ و گەنجان بۆ هەڵبژاردنێکی بەئاگای تەندروستی ڕەزامەندانە لەبارەی پەیوەندییەکان، سێکسکردن، مەزاج و تەندروستی جەستەوە. پەروەردەی سێکسی نابێتە هۆی هاندانی منداڵان و گەنجان بۆ ئەنجامدانی سێکس.»[11]
کەواتە دەتوانین ئامانجەکەی کورت بکەینەوە لە فێرکردنی منداڵ بۆ هەڵبژاردن و بڕیارێک، کە دوو لایەنی گرنگی تێدایە (دروست و بەئاگایانە):

1. **هەڵبژاردنێکی دروست لە لایەنی سێکسییەوە؛** بەشێوەیەک هەڵبژاردنەکەی لە هەموو ڕووەکانەوە گونجاو و دروست بێت، بۆنمونە لە قۆناغی گەنجی فێربێت کە؛ کەی کردەی سێکسی ئەنجام ئەدات؟ چۆن ئەنجامی ئەدات؟ لەگەڵ کێ ئەنجامی ئەدات؟ چۆن خۆی ئەپارێزێت؟ یان لە قۆناغی پێش قوتابخانە فێرببێت کە جەستەی هی خۆیەتی و کەس بۆی نییە دەستی لێبدات، دەرئەنجام دەزانێت چۆن هەڵبژاردن بکات لە پەیوەندییەکان و مامەڵەی لەگەڵ چواردەورا!
2. **بڕیاردان لە بارەی لایەنی سێکسییەوە بەشێوەیەکی بەئاگایانە؛** بە واتای تێگەیشتنی تەواو لە بڕیار و هەڵبژاردنەکانی، بەشێوەیەک نەکەوێتە ژێر کاریگەری عەقڵی نائاگا کە لەوانەیە لە داهاتوو زیانی هەبێت بۆی، بۆنمونە کاتێک کچێک کە دەگاتە تەمەنی نەوجەوانی، بەهۆی پاڵنەری نەستییەوە بۆ ڕزگاربوون لە توندوتیژی خێزانەکەی، نەبوونی هەستوسۆزی خۆشەویستی، پەنا نەباتە بەر شوکردنی پێشوەختە، یان پەیوەندی سۆزداری هەڵە دروستبکات! پەروەردەی سێکسی تاک لەم هەڵە دووردەخاتەوە.

هەروەها دەبێت بزانین کە ئامانجی پەروەردەی سێکسی هاندانی منداڵان و گەنجان نییە بۆ کردەی سێکسی، پەروەردە هەرگیز ئەو ئامانجەی تیا نییە. بەڵکو وەکو ئاماژەمان پێدا پەروەردەی سێکسی تاک فێردەکات کە بەشێوەیەکی بەئاگایانە بڕیارێکی دروست بدات لە بارەی ڕەفتاری سێسکییەوە. هەر کاتێک وتە، ڕەفتار، هەڵسەوکەوتێک بووە هۆی هاندان و وروژاندنی سێکسی، ئەوە ناچێتە ناو چوارچێوەی پەروەردەوە، بەڵکو کارێکی دژە بە پەروەردە.

چوار. پەروەردەی سێکسی بۆچی گرنگە؟

بە تێگەیشتن لە پێناسە و ئامانجی پەروەردەی سێکسی، گرنگی پەروەردەی سێکسیمان بۆ دەردەکەوێت. دەتوانین گرنگییەکەی لە یەک خاڵدا کورتبکەینەوە: «منداڵەکانمان دەپارێزێت»! لێرەدا لە دە خاڵدا گرنگی پەروەردەی سێکسی زیاتر ڕووندەکەینەوە:

١. **منداڵان دەیانەوێت لەو بارەوە بزانن**؛ واتە دابینکردنی پێداویستییەکی گرنگە بۆ منداڵان و نەوجەوانان. ئەو توێژینەوانەی کە لەو بارەوە کراون، ئەوە دەرئەخەن کە منداڵان و نەوجەوانان و گەنجان، خۆیان پرسیاریان هەیە لەسەر لایەنە سێکسیەکان، بۆنمونە یەکێک لە توێژینەوەکان کە لە وڵاتی ئوستراڵیا کراوە، لە ناو قوتابیانی ئامادەیی، دەرکەوتووە کە قوتابیان چەندین سەرچاوەیان بەکارهێناوە بۆ زانیاری وەرگرتن لە بارەی تەندروستی سێکسییەوە، بەمشێوەیە: بەربڵاوترین سەرچاوەیان ئنتەرنێت بووە (٧٨,٧٪)، پاشان هاوڕێیەکی کچ (٧٤,٧٪)، کەمترین جار ڕێنماییکاری خوێندنگەیان بەکارهێناوە (٩,٥٪) لەگەڵ پەرستارەکان (٩,٠٪). نیوەی بەشداران هاوڕێیەکی کوڕیان بەرکارهێناوە (٥٨,٢٪)، پاشان پرۆگرامەکانی خوێندن (٥٣,٧٪) و دایکیان (٥٣,٠٪) وەکو سەرچاوەی زانیاری[١٢]. وەکو دەبینین کە نەوجەوانان بەدوای زانیارییەوەن و منداڵانیش هاوشێوەی ئەوان ئارەزوو دەکەن کە زانیاری زیاتریان هەبێت لەبارەی سێکسەوە. لەبەرئەوە پێویستە دایباب بەئاگابن و هەوڵبدەن خۆیان ببنە سەرچاوەی سەرەکی پێدانی زانیاری. لەبەر ئەم گرنگییەی لە وڵاتانی ئەورووپی لە ئێستادا پرۆگرامی تایبەتیان لە خوێندنگەکان داناوە، سەبارەت بە پەروەردەی سێکسی هەتا لە سەرچاوەی باوەڕپێکراوەوە زانیارییەکانیان پێبگات.!

٢. منـــدالان بـــەردەوام ڕووبەڕوی پەیامـــی سێکســـی دەبنەوە؛ لە ئەمـڕۆدا پەیامـە سێکسـییەکان لـە ڕێگـە جیاوازەکانـەوە بـە ئاسـانی ڕووبـەڕوی منـدالان دەبنـەوە، لـە میدیـا، خوێندنگە، کۆمەڵگـە، تـۆڕی کۆمەلایەتـی، خێزاندا چەندیـن پەیامی وتراو و بینـدراوی تـوش دەبێت. ئەمـەش وادەکات کە پێویسـتی بۆ پـەروەردەی سێکسـی زیاتـر بێت.

٣. پەروەردەی سێکســی پارمەتیدەرە بۆ هەڵبژاردنی تەندروســت؛ لـە ڕێگـەی پـەروەردەی سێسـکییەوە منـدالان و نەوجەوانان فێردەبـن کە کامـە بژاردە لە بەرژەوەندی و سـودی ئەواندایە، نابێتـە هۆی تێکدانـی داهاتووی.

٤. ڕەفتـــار و ڕۆڵــی ڕەگەزی و سێکســی لــە تەمەنێکــی زووەوە دەســتپێدەکات؛ ئەمـەش وامانلێـدەکات کە هەر لە سـەرەتای تەمەنـی مندالّیـەوە بیر لـە پـەروەردەی سێسـکی بکەینەوە و ئەنجامـی بدەیـن. شـێوازی مامەڵـە و پـەروەردەی دروسـت، هـۆکارە بـۆ داهاتوویەکـی تەندروسـت لـە لایەنی سێکسـییەوە.

٥. پارێزگاریکردن لە دەســتدرێژی سێکســی؛ یەکێک لـەو زەبرانەی کە لەگەڵ مرۆڤدا ئەمێنێتەوە، بریتییە لە دەسـتدرێژی سێکسـی، کاریگـەری نەرێنـی لەسـەر دەروونی تـاک دروسـت دەکات. پـەروەردەی سێکسـی سـەرچاوەی سـەرەکییە بـۆ فێرکردنی منـداڵ لـە خۆپاراسـتن لـە دەسـتدرێژی سێکسـی، هەروەهـا فێریـان دەکات کـە چـۆن لـە کاریگەرییەکانـی ڕزگاریان بێت.

٦. **دیاریکردنی جیاوازی خێزانـــی و کلتوری و بەهاکان**؛ لە ڕوانگەی پەروەردەی سێکســییەوە منداڵ لە بەهــا کلتوری و کۆمەڵایەتی و ئاینییەکان باشــتر تێــدەگات، دەتوانێت مامەڵەیەکی دروســت و گونجــاو بــکات لەوبــارەوە. ئەمەش کاریگەری هەیە لەســەر داهاتوی تاک.

٧. **ڕزگاربوون لـــە چەپاندن و کپکردنەوەی تـــاک**؛ یەکێک لە لایەنە ســەرەکییەکانی چەپاندنــی مــرۆڤ بریتییە لە لایەنی سێکســی! لــەم ڕێگەیــەوە ئــارەزو و پاڵنــەرە سێکســییەکان لــە جیاتــی چەپانــدن و بەلاڕێــدا بــردن بــە ئاڕاســتەی دروســتی خۆیاندا دەڕۆن.

٨. **کردنـــەوەی دەرگای گفتوگۆ لـــە بارەی کێشـــەکانەوە**؛ کاتێک کە پەروەردەی سێکســی بەشێوازە دروســتەکەی ئەنجام دەدرێت، منــداڵ فێردەبێــت نهێنیــی نەبێــت و هیــچ بابەتێــک لــە دایباب نەشــارێتەوە، چونکــە ئــەو دەزانێــت ســێکس لــە چوارچێوەی دروســتی خۆیــدا بابەتێکە بــۆ گفتوگۆ.

٩. **پاراستن و ئاڕاستەی دروســـت لە ڕووی زاوزێ و زۆربوونەوە**؛ بە ڕێگەکانــی تێگەیشــتن لە ڕەفتاری سێکســی، باڵغبوون، پاڵنەری سێکســی و گرنگییەکــەی، چۆنییەتــی ئەنجامدانــی ڕەفتــاری سێکســی بەگوێــرەی تەمەنــەکان، هەتا دەگاتە ســەر شــێوازی جوتبــوون،... هەمــووی یارمەتیــدەرە بــۆ پاراســتنی منــداڵ لە کەوتنــە نــاو پەیوەنــدی هەڵــە و لادان و گرفتــە کۆمەڵایەتــی

و خێزانــی و یاســاییەکان. لــە وڵاتانــی ئەورووپــی داتــای مەترســیدار هەیــە، بۆنمونــە لە ئەمریکا لە ســێ کــچ یەکێکیان پێش تەمەنی (٢٠) ســاڵی توشــی ســکپڕی دەبــن، ڕێژەی (٤٪) ی کچــان لــە خوار تەمەنی بیســت ســاڵییەوە منداڵیــان دەبێت! یــەک لــە چوار نەوجەوان لــە نێوان تەمەنی چــواردە بۆ نۆزدە ســاڵی، بــە یەکێــک لــە نەخۆشــییە سێکســییە گــوازراوەکان دەستنیشــاندەکرێن[١٣].

١٠. **پاراســتنی نەوجەوانــان و گەنجــان لە نەخۆشــییە گوازراوە سێکســییەکان:** ئەمەیــان ئامانجــی ســەرەکی پــەروەردەی سێکســییە لــە قوتابخانەکان لــە وڵاتانی ئەورووپــی و ئەمریکا! ڕێژەیەکــی زۆر لە گەنجان بەدەســت ئەم کێشــانەوە دەناڵێن، ســەرچاوەی ســەرەکیش بــۆ کەمکردنــەوەی بریتییــە لــە پەروەردەکــردن!

بــە کورتی: «ئەمڕۆ بــارودۆخ و حاڵەتەکە گــۆڕاوە، لە بازاڕ و کــۆڵان و هۆکارەکانی گەیاندن، لە خوێندنــگا و زانکۆکان، تەنانەت لــە هــۆکارە جیاوازەکانــی ڕاگەیانــدن و خۆشــگوزەرانی، چاویان لەســەر گەنجــان و لاوانــە، چاویــان لەســە لانــادەن و تیشــکیان خســتونەتە ســەر، کارو کردەوەکانیــان بووەتە هەژاندنی هەســت و ســۆز، وروژاندنی هــەواو ئارەزووکانیــان و جوڵاندنی غەریزە و ئــارەزووە شــاراوەکانی لاوان: هەر لە چیرۆکی نــزم و بێنرخی بەدرەوشــتییەوە بیگرە، هەتا فیلمــی ڕووت و هەتا وێنەی خراپ و پیــس و بێئابڕووانە. هەموو ئەمانە ئینســانە خراپــەکان ئەیجوڵێنن بــە شــێوەیەکی بــەردەوام، هەتاکــو بیروبۆچون و ڕۆشــنبیری و دیــد و تێڕوانینــی نــەوەی نوێ بشــۆن و زاخاوی بدەن بەو شــتە

پڕوپـوچ و پیـس و خراپانــە، بۆ ئــەوەی هەرچی هەســت و بیر و دەمــاری (نەزعــە) کاری چــاک و باش هەیــە، لە یادگەیـدا کۆتایی پـێ بێـت و هەمــووی نەمێنــن،...»[١٤] «هۆکارەکــە هەرچییەک بێت کــە ئێمــە ڕادەگرێت لە پــەروەردەی سێکســی، کۆتا هێـڵ ئەوەیە کــە منداڵەکانمان پێویســتە ئێمە قســەیان لەگەڵ بکەیــن دەربارەی ســێکس. ئێمــە دەمانەوێــت ئەو کەســانە بین کە بــۆ ئامۆژگاری و ڕێنمایــی دێنە لای. با ڕاســتەقینە بین: دەکرێت قســەکردن لەســەر ســێکس بەگشتی قورس بێت. بەڵام قســەکردن لەگەڵ منداڵەکانمان دەربــارەی ســێکس کارەکەمان یەک ئاســت بەرزتــر دەکاتەوە!»[٢]

پێنج. مەترسییەکانی نەبوونی هۆشیاری سێکسی:

«بــە پشتبەســتن بــە ئەزموونــی خۆمــان و ئــەوەی لــە دایبابانــی تــرەوە دەیبیســتین، ئــەو بەربەســتە ســەرەکیانەی کــە ڕێگریمــان لێدەکــەن بــە ئاشــکرا لەگــەڵ منداڵەکانمــان قســە بکەیــن دەربــارەی ســێکس، بریتیــن لــە: ١.تــرس، ٢.نەبوونــی زانیــاری، ٣.بــاوەڕە هەڵــەکان (خورافــە)، ٤.تێگەیشــتنی هەڵــە.»[٢] نابێــت هەرگیــز ئــەو هۆکارانــە دایبــاب و پــەروەردەکاران لــە ئەنجامدانــی پــەروەردەی سێکســی خاوبکەنــەوە، چونکــە ئەنجامنەدانــی ئــەم جــۆرە لــە پــەروەردە مەترســی گــەورە دەکاتــە ســەر داهاتــووی تــاک.

لەوانەیــە پێشــکەش نەکردنــی هۆشــیاری سێکســی شــیاو بــۆ نــەوەکان دەرئەنجامــی خراپــی لێبکەوێتــەوە، لــەو دەرئەنجامــە خراپانــەش[٢]:

١. منداڵــەکان دەبنــە نێچیــری زانیــاری هەڵــە و شــێوێندراو کــە لــە خەڵکــی تــرەوە وەری دەگــرن، یاخــود زانیــاری ناڕاســت و نادروســت وەردەگــرن.

٢. لەوانەیە ڕووبەڕووی قۆرخ کردن و دەست درێژیکردنە سەری ببێتەوە، لە ئەنجامی کەمی هۆشیاری لەسەر ئەم بابەتانە.
٣. بێ بەشکردنی لەو زانیاریە گرنگانەی کە بۆ ژیانی تایبەتی خۆی پێویستی پێی هەیە.
٤. لەوانەیە ئەم بابەتە زۆر شتی لێ ببات و لێبسەنێت، ئەمەش بەهۆی نەفامی زۆری لەو بارەوە و گرنگی پێدان و سەرقاڵکردنی زۆری خۆی، یان توشی دڵەڕاوکێ ببێت.
٥. زۆربێ دەنگ و پێش خواردووی دەکات، بە جۆرێک سەرقاڵی دەکات بە هەستەکانییەوە.
٦. تێڕوانینێکی خراپ لەلای گەلاڵە دەبێت لەمەڕ ئارەزووە سێکسیەکانی، لەوانەیە لە پاشەڕۆژدا کاریگەری خراپی هەبێت بۆ ژیانی، وەکو ژن یاخود مێر یان دایک یاخود باوک.

کەواتە؛ نابێت هەرگیز منداڵان و نەوەکان لەم جۆرە لە پەروەردە بێبەشبکرێن!



تەوەری سێیەم

پەروەردەی سێکسی فەرمی و نافەرمی

سەرچاوەکانی بەدەستهێنانی زانیاری و پەروەردەی سێکسی زۆر و هەمەلایەنە؛ منداڵان و نەوجەوانان بەردەوام بەرکەوتنیان هەیە بە زانیارییەکان لە بارەی سێکسەوە لە ڕێگەی میدیا، دامەزراوە ئاینییەکان، قوتابخانە، پزیشکان، خزمان، دایباب، هاوڕێ، .. جۆری زانیارییەکانیش جیاواز و هەمەچەشنە، دەوەستێتە سەر سەرچاوەی زانیارییەکە.

لەم تەوەرە دائاماژە بە لایەنە کاریگەرەکان لەسەر پەروەردەی سێکسی منداڵان دەکەین، سەرنجی سەرەکیش دەخەینە سەر پەروەردەی ناوخێزان و خانەوادە و پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە، کە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا لە وڵاتانی ئەورووپی ئەنجامدەدرێت. باسکردنی لێرەدا بۆئەوەیە کە هۆشیار بین و بزانین کە ئەم جۆرە لە پەروەردە لەوانەیە لە داهاتوو بخرێتە ناو سیستەمی پەروەردەی کوردستان. پێویستە لە ئێستاوە بەئاگا بین و لەکاتی ئەگەری لەمشێوەدا دایباب و پەروەردەکاران بە وریایی و زانیارییەوە مامەڵە بکەن، نەک ڕەتکردنەوەی بێهۆ و وەرگرتنی بێمەرج!

یەکەم. سەرچاوەکانی پەروەردەی سێکسی:

دەتوانین سەرچاوەکانی پەروەردەی سێکسی منداڵان، بکەینە دوو سەرچاوەی سەرەکی:

یەک.سەرچاوە فەرمییەکان:

ئەو لایەنانە دەگرێتەوە کە بەشێوەیەکی بەرنامە داڕێژراو کار لەسەر پەروەردەی سێکسی دەکەن و ئامانجی پەروەردەی سێکسی بەدیدەهێنن، ئەوانیش بریتین لە قوتابخانە، دایباب، هەندێک دامەزراوەی ئاینی، پسپۆڕانی تەندروستی. لە کوردستان پرۆگرامی تایبەت لە خوێندنگەکان نییە و هەروەها پزیشکان و کارمەندانی تەندروستیش ئەو ئەرکەیان بۆ دانەنراوە! دامەزراوە ئاینییەکانیش زۆر لەم بابەتە دووردەکەونەوە. تاکە سەرچاوەی فەرمی بریتییە لە دایباب و خانەوادە! بەداخەوە ئەوانیش بە چەندین هۆکار نەیانتوانیوە ڕۆڵی تەواوەتی ببینن، پەروەردەی سێکسی بەشێوەیەکی ڕاست و دروست ئەنجامبدەن. ئەم نوسینەی ئێمەش بۆ پشتیوانی دایباب و پەروەردەکارانە، هەتا بتوانن پەروەردەی سێکسی گشتگیر و دروستی منداڵەکانیان بکەن.

دوو. سەرچاوە نافەرمییەکان:

ئەو دامەزراوانەن کە بەشێوەیەکی هەڕەمەکی و بەبێ بەرنامە، یاخود بەبێ بوونی زانیاری دروست و ئامانجی دیاریکراو، بەشداری دەکەن لە پەروەردەی سێکسیدا، واتە ئەرکیان پەروەردەی سێکسی نییە، بەڵکو لە ڕێگەی بەرنامە و بابەتەکانیانەوە بەشداری ناڕاستەوخۆ دەکەن لە پەروەردەدا. ئەوانیش بریتین لە کەناڵەکانی ڕاگەیاندن و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، هاوڕێ، خزمان و کەسانی نەناسراو. زۆرجار ئەو زانیارییەی لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە یان

لە میدیاوە وەریدەگرێت بە هەڵە لێکدانەوەی بۆ دەکات، و تەنانەت هەندێکجار خودی زانیارییەکە هەڵەیە! هەروەها هاورێش ناتوانێت زانیاری دروست بدات. زۆرجار ئەم سەرچاوانە کاریگەری نەرێنی دەکەنە سەر پەروەردەی سێکسی منداڵ، دەگونجێت هەندێکجار دایبابیش بکەونە ژێر کاریگەری زانیارییە هەڵەکانیانەوە!

کام سەرچاوە زۆر بەکاردێت؟

«زۆربەی گەنجان لە بەریتانیا ڕەنگە هەندێک تەوەریی پەروەردەی سێکسییان هەبێت لە قوتابخانە، بەڵام قوتابخانە ئەو شوێنە نەبوو کە فێری سێکس بوون. ڕەنگە هەندێکیان لەلایەن سەرکردە ئایینییەکان یان ئەندامانی خێزانەوە فێرکرابن، بەڵام زۆرینەی ڕەها بەجێهێڵدرابوون بۆ ئەوەی خۆیان فێرببن، پرسیاری کونجکارانەیان لە هاورێ و خوشکە گەورەکان دەکرد، لە هەڵەکانەوە فێربوون، بە گەڕان لە ئۆنلاین فێربوون.»[٥]. لە ڕاستیدا لە کوردستان داتامان لەبەردەست نییە و پێویستمان بە داتای وڵاتانی ترە. لە ڕاپرسییەک کە لە وڵاتی ئوسترالیا کراوە لەناو قوتابیانی ئامادەیی لە ساڵی (٢٠١٨)، سەبارەت بە هۆشیاری و زانیاری لەبارەی نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان، ئەم چەند داتایەی داوە[١٢]:

پەروەردەی نافەرمی: زۆربەی خوێندکاران (٧٨,٧٪)، ئنتەرنێتیان بەکارهێناوە بۆ دەستکەوتنی وەڵامی پرسیارەکانیان سەبارەت بە تەندروستی سێکسی.هەروەها (٥٥,٥٪)ی بەشداران ئاماژەیان بەوەداوە کە بەشێوەیەکی مامناوەند متمانەیان بە زانیارییەکانی ئنتەرنێت هەیە.

- بەشێکی زۆر لە خوێندکارەکان (٧١٪) قسەیان لە بارەی سێکسەوە کردووە بۆ هاورێیەکی کچیان، ڕێژەی (٥٢,٧٪)یان متمانەیان بە زانیارییەکانی هاورێ کچەکەیان کردووە!

- سەرچاوەی زۆر متمانەپێکراویان لە بارەی زانیاری تەندروستی سێکسییەوە بریتیبووە لە پزیشکانی گشتی (٨٨,٦٪)، پاشان دایک (٥٩,٨٪) و دواتر خزمەتگوزاری تەندروستی کۆمەڵگە (٥٤,٧٪).
- سەرچاوەی زۆر بەکارهاتوو و دووبارە بووەوە، واتە کە زۆر سەردانیان کردووە بەشێوەی دووبارە، بریتییە لە هاوڕێیەکی کچ (٢٣,٩٪) هاوڕێیەکی کوڕ (١٦,٤٪) و ئینتەرنێت (١٣,٦٪).
- پرۆگرامەکانی قوتابخانە، پەرستاران، ڕاوێژکاران و مامۆستایان، کەمترین ڕێژەیان هەبووە لە هەوڵدانی خوێندکاران هەتا قسەیان لەگەڵ بکەن، زانیاری دووبارەیان لێوربگرنەوە، و متمانە بە وردی زانیارییەکانیان بکەن.

پەروەردەی فەرمی: زۆربەی خوێندکاران (٨٣,٦٪) ئاماژەیان بەوەداوە کە وانەکانی پەروەردەی سێکسی و پەیوەندییەکانیان وەرگرتووە لە قوتابخانە. ئەم پرۆگرامەش زۆربەیان (٨٢,١٪) لە ڕێگەیەکی ڕێکخراوەوە لەلایەن مامۆستایانەوە وەرگیراوە، وەکو بەشێک لە پەروەردەی جەستەیی و تەندروستی.

لە توێژینەوەیەکی تردا کە لەسەر نەوجەوانان کراوە، سەبارەت بە وەرگرتنی ڕێنمایی فەرمی لەسەر چوار لایەنی سەرەکی پەروەردەی سێکسی، ئایا لە خوار تەمەنی (١٨) ساڵی لە کام سەرچاوەوە بووە، ماڵەوە، قوتابخانە، کەنیسە، سەنتەرێکی کۆمەڵایەتی، یان هەر شوێنێکی تر، ئەم ئەنجامانەی هەبووە[١٥]:

- دەرکەوتووە کە زۆربەیان لە خوێندنگە پەروەردەی سێکسییان وەرگرتووە (٩٦٪)ی کچان و (٩٧٪)ی کوڕانی نەوجەوان.
- بە نزیکەیی دوو لەسەر سێی کچان و دوو لەسەر پێنجی کوڕان، قسەیان لەگەڵ دایبابیان کردووە سەبارەت بە «چۆن بە سێکسکردن بڵێن نەخێر».

لەم توێژینەوانەوە دەردەکەوێت کە سەرچاوەکانی بەدەستهێنانی زانیاری جیاواز و هەمەچەشنن، نەوجەوانان زیاتر پەنا بۆ سەرچاوە نافەرمییەکان دەبەن! لە کوردستان کە پەروەردەی فەرمی قوتابخانە بوونی نییە، دەبێت دایباب ئەو بۆشاییە گەورەیە پڕبکەنەوە!

دوو. پەروەردەی سێکسی لەماڵەوە:

دایباب و بەخێوکاران دەتوانن ڕۆڵی گرنگیان هەبێت وەکو پەروەردەکارێکی سەرەتایی منداڵەکانیان. چەندین هۆکاری وەکو نەبوونی زانیاری، لێهاتوویی و نائاسودەیی ڕێگری دەکات لە بەجێهێنانی ئەو ڕۆڵە لە لایەن دایبابەوە، وەرگرتنی ڕاهێنان لەو بارەوە سودێکی زۆری هەیە بۆ دایبابان هەتا بتوانن لەم ئەرکەیاندا سەرکەوتووبن.[10] لە ڕاستیدا دایباب بەرپرسی یەکەمن لە پەروەردەی منداڵەکانیان، لەو نێوانەشدا لایەنی سێکسی منداڵ پێویستی بە پەروەردەکردن هەیە، دەبێت دایباب بە گرنگییەوە ئەنجامی بدەن.

لە چەندین وڵات، بەهۆکاری جیاواز، قوتابخانە ڕۆڵی کەمی هەیە لە پەروەردەی سێکسی، لەبەرئەوە خێزانەکان ڕۆڵی سەرەکییان هەیە لەو بابەتەدا، پەروەردەی سێکسی لەسەر بنەمای خێزانی، یەکێکە لە بابەتەکان کە دەتوانێت دایباب بەهێزبکات، هەتا بتوانن وەڵامێکی کاریگەریان هەبێت بۆ ڕەفتاری سێکسی منداڵەکانیان. لەبەرئەوە پێویستە کە مەنهەج و ڕاهێنانی ی تایبەتی لەو بارەوە دابندرێت بۆ دایباب[1].

سەبارەت بە پرسیاری «کێ بەرپرسە لە پەروەردەی سێکسی منداڵ؟»، لە توێژینەوەیەکدا کە لەسەر زیاتر لە (٣٠٠) دایباب و بەخێوکار کراوە، وەڵامەکان بەمشێوەیەن[16]:

- ماڵ و قوتابخانە هەردووک بەرپرسن (٦٥٪)
- تەنها بەرپرسیارییەتی دایباب و بەخێوکارە (٣٥٪)

لە هەمان ڕاپرسیدا سەبارەت بە بەشداری دایباب لە وانەی پەروەردەی سێکسی لە خوێندنگە، ڕێژەی (٩٢٪)ی بەشداران دەڵێن پێویستە دایباب بەشداربن لە مەنهەجی پەروەردەیی قوتابخانەدا. واتە سەرەڕای ئەوەی کە حکومەت سیاسەت و مەنهەجی پەروەردەیی داناوە بۆ لایەنی سێکسی، دەبێت سەرنج و ڕای دایبابانیش لەو بارەوە وەربگرێت. هەر لەبەرئەوەشە کە لە هەندێک وڵات هێشتا بەشداری لە وانەکانی تایبەت بە پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە، ڕەزامەندی دایباب پێویستە و بەشداریکردن زۆرەملێ نییە!

لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە ڕۆڵی سەرەکی پەروەردەی سێکسی دەگەڕێتەوە بۆ دایباب، واتە ماڵەوە! ئەمەش لەبەر زۆر هۆکار؛ زۆری کاتی منداڵ لەگەڵ دایباب، کاریگەری دایباب لەسەر منداڵ، ڕەفتاری سێکسی دایباب لە ماڵەوە، متمانەی نێوان ئەندامانی خێزان، ... لەبەرئەوە گرنگە کە پەروەردەی سێکسی لە ماڵەوە ئەنجام بدرێت بەشێوازێکی دروست. بەڵام لەم لایەنەوە دایباب پێویستییان بە هاوکاری و پشتیوانی زیاتر هەیە، سەبارەت بە زیادکردنی لێهاتووییەکان و زانیارییەکانیان بۆ ئەنجامدانی ئەم ئەرکە گرنگە.

سێیەم. مێژوو و جۆرەکانی پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە:

لە ئێستادا لە وڵاتانی ئەوروپا و ئەمریکا، پەروەردەی سێکسی لەناو خوێندنگاکاندا ئەنجامدەدرێت، چەندین پرۆگرام و شێوازی هەیە. بەشداریکردنی منداڵ لەو وانەیەدا بەگوێرەی وڵاتان دەگۆڕێت و هەندێک وڵات بەشداریکردن بە ویست و ڕەزامەندی دایبابە واتە

زۆرەملێ نییە. ئەم بڕیارەش پاش بوونی چەند کێشەیەکی سێکسی لەو وڵاتانە هاتە ئاراوە، بەتایبەت کێشەکانی تەندروستی سێکسی، وەکو نەخۆشییە گوازراوە سێکسییەکان. لە ڕاستیدا لە ڕابوردوو «ژمارەکان سەرسوڕهێنەربوون: لە ساڵی (١٩١٦) دا لە هەر پێنج سەربازێکی بەریتانیا کە لە فەرەنسا و بەلجیکا لە نەخۆشخانەکان داخڵکراون، یەکێکیان بەهۆی نەخۆشییەکی گوازراوەی سێکسییەوە بووە.»[٥] ئەمانەش بوونە پاڵنەر بۆ بیرکردنەوە لە پاراستنی نەوەکان و کەمکردنەوەی ئەم کێشانە، هەتا مەنهەجی تایبەت بە پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانەکان دابنێن.

«لە ساڵی (١٩٥٥) وڵاتی سوید وەکو یەکەم وڵات، پەروەردەی سێکسی لەناو خوێندنگە دانا. دوای ئەو لە ساڵەکانی حەفتا و هەشتای سەدەی ڕابوردوو زۆربەی وڵاتانی ڕۆژئاوای ئەورووپا وانەی پەروەردەی سێکسیان لە خوێندنگە دانا. دەستپێکردنی پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە بەردەوام بوو لە نەوەدەکانی سەدەی ڕابوردوو هەتا سەرەتای سەدەی ٢١، سەرەتا لە فەرەنسا و بەریتانیا، و دواتر پرتوگال، ئیسپانیا، ئۆکرانیا و ئەرمینیا. تەنانەت لە وڵاتی ئیرلەندا لە ساڵی (٢٠٠٣) خوێندنی وانەی پەروەردەی سێکسی لە خوێندنگە بنەڕەتی و ئامادەییەکان کردە زۆرەملێ. پرۆگرامەکان بەگوێرەی کات لەسەر بنەمای لەپێشینەیی و گرنگیان گۆڕاون؛ سەرەتا بۆ ئەوە بووە کە ڕێگری بکەن لە سکپڕی نەویستراو (ساڵەکانی شەست و حەفتای سەدەی ڕابوردوو)، پاشان گۆڕا بۆ ڕێگریکردن لە ئایدز (لە هەشتاکان)، و بەئاگایی لە دەستدرێژی سێکسی (نەوەدەکان)، لە کۆتاییشدا ڕێگریکردن لە جیاکاری و ترس لە هاوڕەگەزخوازی و هەراسانکردنی ئۆنلاین لە دوای ساڵی (٢٠٠٠).»[١١]

جۆرەکانی پەروەردەری سێکسی لە قوتابخانە:

لە دەیەی ڕابوردوو، لە وڵاتی ئەمریکا، لە بارەی پرۆگرامەکانی پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانەکاندا، سێ جۆر پرۆگرام هەیە[١٧]:

یەکەم. تەنها نەهێشتن (abstinence-only)؛ واتە خۆپاراستن و نەهێڵانی کردەی سێکسی؛ هەوڵیانداوە لە ڕێگەی پەروەردەوە منداڵ ونەوجەوان فێربکەن کە بە هیچ شێوەیەک پەیوەندی سێکسی دروست نەکات، واتە ڕێگری بکەن لەوەی کە پەیوەندی دروست ببێت، لەبەرئەوە بابەتی سەرەکییان هەوڵدان بووە بۆ ڕێگریکردن لە سکپڕی، لەم ڕێگەیەوە زیانەکانی کردەی سێکسی پێشوەختە، بەکارهێنانی ڕێگاکانی دروستنەبوونی منداڵ (بەکارهێنانی کۆندۆم)، کاریگەرییەکانی منداڵبوونی پێشوەختە لەسەرکۆمەڵگە و تاک،... تەوەری سەرەکی پرۆگرامەکان بووە.

دووەم. پرۆگرامی نەهێشتن لەگەڵ (abstinence-plus)؛ جگە لە هەوڵەکان بۆ دواخستنی کردەی سێکسی پێش هاوسەرگیری، ئەم پرۆگرامە سەرنجی لەسەر خۆپاراستن لە نەخۆشییە گوازراوە سێکییەکان و سکپربوونی پێشوەختەیە؛ پرۆگرامەکان بەشێوەیەک دانران کە نەوجەوانان فێربکرێن کە ئەگەر کردەی سێکسیان کرد، بەخۆپارێزییەوە ئەنجامی بدە. ئەمەش لەبەر زۆری ژمارەی توشبووان بەو نەخۆشییانە کە کاریگەری نەرێنی کردبووە سەر کۆمەڵگە.

سێیەم. پرۆگرامی هەمەلایەنە (comprehensive programs)؛ ئامانجی ئەم پرۆگرامە ڕوونکردنەوەی ڕۆڵی ڕۆمانسییەت و سێکسە لە ژیانی خوێندکاردا، کە ئەمانە دەگرێتەوە، قۆناغەکانی گەشەکردن، بژاردەکان بۆ وەڵامدانەوەی پاڵنەری سێکسی، مەترسی هەندێک پەیوەندی ڕۆمانسی، هەروەها چۆن خۆیان

لە سکپڕی و نەخۆشییەکان بپارێزن. ئەمە جگە لە باسەکان سەبارەت بە یەکسانی ڕەگەزی؛ بابەتەکان زیاتر لەسەر قبوڵکردنی جیاوازییەکانە لەنێوان سێکس و ڕەگەزەکان، وە چۆنییەتی کەمکردنەوەی نەنگی.

هەریەکە لەو پرۆگرامانە بەردەوام بابەتەکانیان نوێکراوەتەوە، لە ئێستادا لە ئەوروپا پرۆگرامی پەروەردەی سێکسی تایبەتیان هەیە کە گونجاوە بۆ کێشە و گرفتەکانیان. پرۆگرامەکان سەرجەم لایەنەکانی پەروەردەی سێکسی بەتایبەت تێگەیشتن و خۆپارێزی دەگرێتەوە.

«پرۆگرامی پەروەردەی سێکسی چەندین سودی بۆ گەنجان هەیە، بەتایبەت لە ژیانی داهاتوویان. بۆنمونە ئەو گەنج و نەوجەوانانەنی کە پرۆگرامی پەروەردەی سێکسیان خوێندوە، کەمتر بەشداری لە سێکسکردنی مەترسیداردا دەکەن، هاوڕێی سێکسی کەمتریان هەیە، ڕێگا خۆپارێزییەکان بە باشی بەکاردەهێنن و کەمتر لە تەمەنی نەوجەوانی توشی سکپڕی دەبەن. لە هەمانکاتدا گفتوگۆییەکی زۆر هەیە لەسەر کاریگەرییەکانی ئەو پرۆگرامانە لەسەر منداڵان و گەنجان، هەندێک لایەن پێیان وایە هۆکارە بۆ هاندانی سێکسکردن!»[١٦]

چوارەم. پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە و ڕای دایباب!

توێژینەوەیەک کە لە ساڵی (٢٠١٧) لە وڵاتی ئوسترالیا کراوە، سەبارەت بە سەرنج و تێڕوانینەکانی دایبابی منداڵان لەسەر پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە، لێرەدا کورتەیەکی ئەو توێژینەوە دەخەینە بەردەست[١٦]:

پرۆگرامی نەتەوەیی:

لە ئوستراڵیا، مەنهەج و پەروەردەی قوتابخانە بەرپرسیارییەتی ناوچە و پارێزگاکانە، لە ماوەی ڕابوردوو پرۆگرامی نەتەوەیی دانراوە، کە پەروەردەی پەیوەندییەکان و سێکسیش لەناو پرۆگرامەکاندا هەیە بۆ خوێندنی بنەڕەتی. منداڵان لە ساڵەکانی (١-٢)ی خوێندن، ئاشنا ئەکرێن بە ئەندامەکانی جەستەی، گۆڕانکارییەکانی جەستە، هەڵچوونەکان و ڕەفتارەکانی خۆپاراستن. لە ساڵەکانی (٣-٤) ی خوێندن، دەستپێکێکە بۆ باسی ڕێزگرتنی جیاوازییەکان لەسەر بنەمای ڕەگەز و سێکس. لە ساڵەکانی (٥ و ٦)، سەرنجی زۆر لەسەر ناسنامە، گۆڕانکارییەکانی نەوجەوانی، ئەنجامدانی پەیوەندییەکان و بەهای جیاوازی باس دەکرێن.

تێڕوانینەکانی دایباب سەبارەت بە گرنگی پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە!

لە توێژینەوەکەدا کە (٣٤٢) دایباب و بەخێوکار بەشدارییانکردووە، سەرەرای ڕەخنەکان لە پرۆگرامی پەروەردەی سێکسی لە ئوستراڵیا، بەڵام زۆربەی بەشدارانی ئەم توێژینەوە پێیانوایە کە پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە گرنگە و پەیوەندی هەیە بە ژیانی منداڵەکانیانەوە، ڕێژەکان بەمشێوەیەن:

- (٧١٪)ی بەشداران بە گرنگی دەزانن کە پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە بخوێندرێت.
- (١٣٪)ی بەشداران پێیانوایە کە پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە گرنگ نییە و پەیوەندی نییە بە قوتابخانەوە.
- (١٥٪)ی بەشداران هیچ بڕیارێکیان نەداوە لەو بارەوە.

بۆچی پەیوەست و گرنگە بۆ منداڵان؟

ئەو دایبابانەی کە پێیانوایە پەروەردەی سێکسی گرنگە لە قوتابخانە بخوێندرێت، ئاماژەیان بەم هۆکارانە داوە:

- بۆ دروستکردنی ژینگەیەکی زانستی؛ لەپێناو ڕووبەڕوبونەوەی بەرکەوتە ناخۆش و هەڵەکانی لەبارەی سێکسەوە. لەم ڕێگەیەوە وەڵامی زانستی دەستدەکەوێت، زانیارییەکانی ڕاست دەکاتەوە کە بەهۆی هەواڵە هەڵەکان کە لە میدیا و سایتەکانەوە پێیدەگات.
- بنیاتنانی تێگەیشتنی ڕێزگرتنی پەیوەستی و پەیوەندییەکان؛ فێردەبێت کە چۆن ڕێزی پەیوەندییەکان و هاوڕێکانی بگرێت.
- بۆ پاراستنی منداڵان و کەمکردنەوەی مەترسییەکان کاتێک گەورە دەبن.
- بۆ ڕاستکردنەوەی زانیارییە هەڵەکان کە لە هاوڕێیانەوە پێیان دەگات.
- هەندێک لە دایباب باوەڕیان وابوو کە ئەوە مافی منداڵەکانە! واتە مافی ئەو منداڵەیە کە لە قوتابخانە پەروەردەی سێکسی وەربگرێت، ناکرێت فەرامۆش بکرێت.

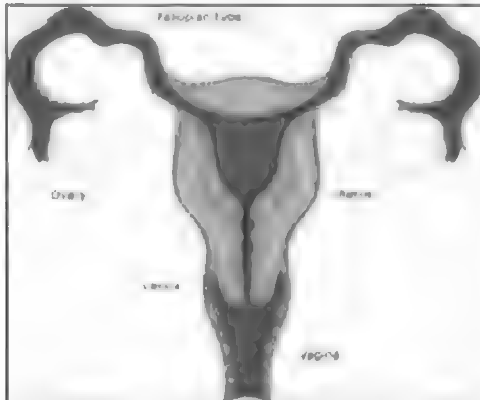
بۆچی هەندێک لە دایباب ناڕازین؟

سەبارەت بە پرسیاری «بۆچی هەندێک لە دایباب ناڕازین لە بوونی پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە؟» هۆکاری سەرەکی بریتیی بووە لە ترسی دایباب سەبارەت بە وەرگرتنی زانیاری کە لە داهاتوو زیانی هەبێت بۆیان. بۆنمونە پێیانوابووە کە هێشتا زۆر منداڵن هەتا ئەو باسانەیان بۆ بکرێت، بەو واتایەی کە تەمەنیان نەگونجاوە! هەروەها ترس لەوەی کە زانیاری زۆریان هەبێت پێش پێگەیشتن، لەوەناچێت بتوانن ئەو زانیارییانە بە دروستی هەڵبگرن.

بوونـی نارەزایەتـی لەگـەڵ خوێندنـی پـەروەردەی سێکسـی لـە قوتابخانـە، و ترسـی دایبـاب لەوبـارەوە ڕیشـەکەی دەگەڕێتـەوە بـۆ تێڕوانینـی ئاینـی، کلتـوری و ڕەوشـتی کـە دایبـاب و بەخێـوکاران هەیانـە، دەترسـن کـە پرۆگرامەکانـی تایبـەت بـە پـەروەردەی سێکسـی لـە قوتابخانـە، دژ و پێچەوانـە بـن بـە بەهـا و ڕەوشـتە خێزانییـەکان. ئـەم تێڕوانینـەش تەنهـا ئـەو دایبابانـە نیانـە کـە تێڕوانینـی نەرێتیـان هەیـە بـۆ سـێکس، بەڵکـو ئـەو دایبابانـەش کـە تێڕوانینـی ئەرێنـی و کراوەیـان هەیـە سـەبارەت بـە سێکسـکردن، جیـاوازی ڕەگـەزی و سـێکس، بەهەمانشـێوە ترسـیان هەیـە کـە پرۆگرامـەکان دژبـن لەگـەڵ ئـەو بەهـا و ڕەوشـتانەی کـە دایبـاب دەیانەوێـت لـە منداڵەکانیانـدا بیهێننـە دی.

ترس لە پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانە:

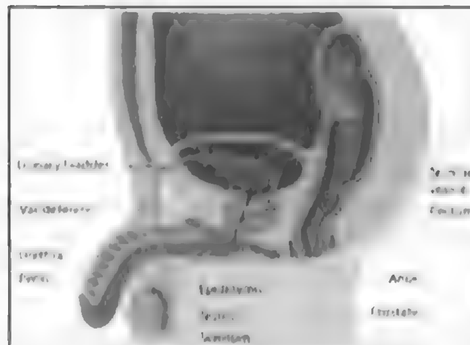
هـەروەک لـە سـەرەوە ئامـاژەی بـۆ کـرا کـە بەشـێک لـە دایبـاب، ترسـیان هەیـە لـە بوونـی وانەی پەروەردەی سێکسـی لـە قوتابخانەکان، زۆرینـە باوەڕیـان وایـە کـە ئـەم باسـانە دەبنـە هـۆی لـە خـەو هەسـتانی ئـارەزووی سێکسـی منـداڵ، لەکاتێکدا کـە ئـەو پاڵنـەرە لـە منداڵاندا نییـە و بێدەنگە. «ئەم نارەزایەتییەش لە دۆخی سـویددا دیار بوو، کە لە سـاڵی (١٩٥٩) بـووە یەکـەم وڵات لـە جیهانـدا کـە پۆلـی ناچـاری پـەروەردەی سێکسـی هەبـووە. بـەڵام لـە سـوید زۆر کـەس هەبـوون کـە ترسـیان لـەم گۆڕانکاریانـە هەبـوو، هەندێکیـان دەیانگـوت پـەروەردەی سێکسـی لـە قوتابخانەکانـدا ڕەنگـە 'ورچـە خەوتووەکـە لـە خـەو هەڵسـێنێت'. ڕەخنەگرانـی سـویدی تەنیـا نەبـوون. هەروەهـا هـەر لـەم قۆناغـەدا بـوو کـە نەیارانـی یابـان پێشـنیازیان کـرد کـە پـەروەردەی سێکسـی 'منداڵێکی خەوتـوو لـە خـەو هەڵدەسـتێنێت'. لـە ڤێتنـام ڕەخنەگـران دەیانگـوت کـە ئەمـە وەک ئـەوە وایـە 'ڕێگـا بـە ئاسـکەکان پیشـان بدەیـن' و لـە تایلەنـد باوەڕیـان وابـوو کـە وەک ئـەوە وایـە 'گوێـز پیشـانی کۆتـر بدەیـت'.»[٥]



وێنەی (١)

بەشەکانی کۆئەندامی زاوزێی مێینە

لە ماڵپەڕی (www.healthdirect.gov.au) وەرگیراوە.



وێنەی (٢)

بەشەکانی کۆئەندامی زاوزێی نێرینە

لە ماڵپەڕی (www.healthdirect.gov.au) وەرگیراوە.

پوختەی بەشی یەکەم

تێگەیشتنی دروست لە سێکس و پەروەردەی سێکسی!

ئەم چوار زاراوە سەرەکییە: سێکس، ڕەگەز (جێندەر) و ڕۆڵی ڕەگەزی، ناسنامەی ڕەگەزی و ئاراستەی سێکسی، چوار لایەنی جیاوازی مرۆڤ پێکدەهێنن. تێگەیشتن لێیان سەرەتایەکە بۆ ئاشنابوون بە پێکهاتەی سێکسی مرۆڤ و تێگەیشتن لە لایەنە ئاسایی و نائاساییەکان و چۆنییەتی لێکدانەوەی دیاردە و گرفتە سێکسییەکانی سەردەم. دەتوانین بە کورتی بەمشێوە بیان ناسێنین: سێکس بەکاردێت بۆ لایەنی بایۆلۆجی نێربوون و مێبوون، لەکاتێکدا ڕەگەز بریتییە لە لایەنەکانی دەروونی، ڕەفتاری، کۆمەڵایەتی و کلتوری نێربوون یان مێبوون. ناسنامەی ڕەگەزی ناسینەوەی تاکە وەکو ئەندام لە یەکێک لە دوو ڕەگەزەکە، بەڵام ئاراستەی سێکسی کورت هەڵهاتووە لە ورووژان و سەرنجراکێشانی سێکسی بۆ ڕەگەزێکی دیاریکراو.

پەروەردەی سێکسی، لایەنێکی گرنگی پەروەردەی تاک دەگرێتەوە و پەیوەستە بە سێکسییەوە، لە هەموو لایەنەکانی ئارەزوو هەتا دەگاتە ئەنجامدانی کردەی سێکسی دەگرێتەوە، لەم ڕێگەیەوە منداڵان فێردەکرێن کە چۆن بتوانن لە داهاتوو بەشێوەیەکی دروست ژیانی سێکسیان بەڕێبکەن و هەڵبژاردنی ڕاست و بەئاگایانەیان هەبێت

لەوبارەوە لە رۆژگارێکی ئاوا مەترسیدارەدا پەروەردەی سێکسی منداڵەکان و نەوەکان دەپارێزێت. بەرپرسیارییەتی سەرەکی ئەم پەروەردەیەش لەسەر دایبابە، بەتایبەت لە کۆمەڵگەی کوردیدا کە هیچ پرۆگرامێکی تایبەت لە خوێندنگەکان نییە.

لە وڵاتانی ئەورووپی بەهۆی بوونی کێشەی زۆر لە بواری تەندروستی و پەیوەندیی سێکسی، لە سەدەی رابوردوو چەندین پرۆگرامیان داناوە، هەتا لە قوتابخانەکان بخوێندرێت بە ئامانجی کەمکردنەوەی زیان و مەترسییەکانی ئەنجامدانی کردەی سێکسی لە تەمەنی نەوجەوانی، سەرەڕای بوونی پرۆگرامی تایبەتی بەڵام هێشتا گفتوگۆی زۆر هەیە لەسەر کاریگەرییەکانی ئەم پرۆگرامانە لەسەر منداڵان، هەندێک لە دایباب رەتیدەکەنەوە.

لە هەموو بارەکاندا، پەروەردەی سێکسی ئەرکی سەرەکی دایبابەدا دەبێت بەرپرسیارییەتی خۆیان لەم لایەنەوە بهێننەدی. بوونی پرۆگرامی گونجاوی سێکسی لە کوردستان بۆ خوێندنگەکان یەکێکە لە پێویستییەکانی داهاتووی کۆمەڵگە، بەتایبەت کە کێشەکانی بواری پەروەردەی سێکسی لە کوردستان ئاماژەکانی دەرکەوتوون! بەڵام ئەم کارە پێویستی بە لێزانی و شارەزایی هەیە و دەبێت لەسەر بنەمای زانستی بێت نەک چاولێکەری و گواستنەوەی ئەزمونە هەڵەکان!

سەرچاوەیەکی سودبەخش
کتێبی پەروەردەی سێکسی

پێناسەی کتێب:

کتێبێکی تایبەتە بە پەروەردەی سێکسی، زیاتر سەرنجی لەسەر پەروەردەی سێکسییە لە ئیسلامدا، بەڵام باسی زۆر بابەتی کردووە، کە زانیاری دایباب لە بارەی پەروەردە و سێکس زیاد دەکات و پێویستییانە. دایباب و پەروەردەکاران سودمەند دەبن لە بابەتەکانی کتێبەکە، هاوکارییەکی باشیان دەکات بۆ پەروەردەکردن و ئاراستەکردنی پاڵنەری سێکس، لە ڕوانگە و تێگەیشتنی ئیسلامەوە.

ناوەرۆک:

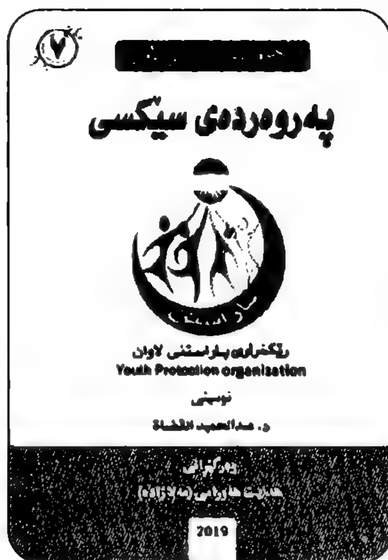
بەگشتی ئەم تەوەرانەی باسکردووە:

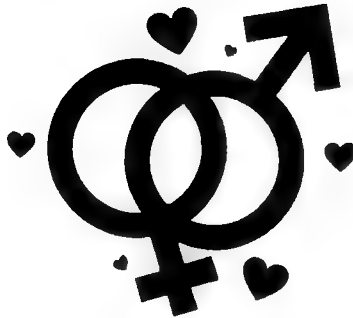
- پێناسەی ڕۆشنبیری و پەروەردەی سێکسی
- چۆن منداڵەکان بدوێنین لە کاتی پەروەردەی سێکسی
- کۆئەندامی زاوزێ لە پیاوان و ژناندا
- بەرنامەی ئیسلام و بنەما شەرعییەکان لە ڕۆشنبیری سێکسیدا
- قۆناغەکانی تەمەنی مرۆڤ و پێداویستییەکانی پەروەردەی سێکسی
- هاوسەرگیری و خوی نهێنی
- چاودێریکردنی منداڵان

هەموو ئەو بابەتانەی بە بەڵگە لە قورئان و فەرمودەکاندا ڕوونکردۆتەوە. کەسانێک کە پابەند نین بە ئاینی ئیسلامەوە، سود وەردەگرن لەو بەشانەی کە باسی ئەندامەکان دەکات، لەگەڵ چۆنێیەتی ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی کە هاوئاستە لەگەڵ تێگەیشتنی زانستی سەردەم.

ناسنامەی کتێب:

پەروەردەی سێکسی، لە نوسینی د.عبدالحمید ئەلقوزات، وەرگێڕانی هیدایەت هەورامی. لە ساڵی (٢٠١٩) لە لایەن (ناوەندی سارا)وە چاپکراوە. کتێبەکە لە (٢٦٤) لاپەڕەی، قەبارە مامناوەند پێکهاتووە. کتێبەکە لەسەر تۆڕی ئنتەرنێت لە سایتی د.عبدالحمید بە هەردوو زمانی عەرەبی و کوردی بەردەستە!





بەشی دووەم

بنەماکانی ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی

لەم بەشەدا باسی ئەو بنەمایانە دەکەین کە بۆ ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی دەبێت ڕەچاو بکرێن، بنەماکان بۆ دایباب و پەروەردەکاران دانراون، کە بتوانن پەروەردەیەکی دروستی سێکسی منداڵەکان و نەوەکان بکەن. سەرجەم بنەما زانستی و کردارییەکان لە چوارچێوەی دە خاڵی پێکەوە گرێدراودا باس دەکرێن.

بنەما؛ بە واتای پایە و ڕێوشوێنەکان بۆ گرتنەبەری پەروەردەی سێکسی، دەبێت هەر دە خاڵەکە بەیەکەوە بێتەدی هەتا منداڵان و نەوجەوانان لە ڕووی پەروەردەی سێکسییەوە کێشەیان نەبێت بۆ خۆیان و خێزان و کۆمەڵگە. ئەم بنەمایانە بۆ پەروەردەکردنە لە ماڵەوە و لەناو خێزان، هەندێک جیاوازی هەیە لەگەڵ بنەماکانی پەروەردەی سێکسی کە لە قوتابخانە ئەنجامدەدرێت.

هەریەکە لە بنەماکان؛ بە تەواوی ڕوونکراونەتەوە، هەوڵدراوە بەشێوەیەک شیبکرێنەوە کە بتواندرێت بە کرداری بکرێن، هەتا دایباب بەکاریبهێنن. ئەم بنەمایانە بەیەکەوە کۆکراونەتەوە، لە

هەندێک شوێندا خاڵی دووبارە و هاوشێوە هەیە، بەڵام لە زۆربەی جارەکاندا باسێکی جیاوازە، هەندێکجاریش جەختکردنەوەیەکی زیاترە لە بابەتەکە.

هەندێک بابەت هەیە کە لە بەشەکانی دواتردا یاخود لە بەشی پێشوودا، بەشێوەیەکی جیاواز و سەربەخۆ باسکراوە، لەم بەشەدا کورتەیەکی لە بارەوە خراوەتە ڕوو، چونکە پەیوەستە بە بنەماکانەوە. وەکو ئاماژەی بۆ کرا دەبێت هەر دە بنەماکە ڕەچاوبکرێت کاتێک کە پەروەردەی سێکسی منداڵان ئەنجامدەدرێت.



بنەمای یەکەم

پەروەردەی سێکسی؛ تەندروستی سێکسی و ڕەفتاری سێکسی دەگرێتەوە!

پـەروەردەی سێکسـی تەنهـا بریتیـی نییـە لـە پێدانـی زانیـاری لەسـەر بابەتەکانـی پەیوەسـت بـە ئەندامـە سێکسـییەکان، بەڵکـو گواسـتنەوەی بەهـا ڕاسـتەکان، تێڕوانیـن و تێگەیشـتنی هاوسـەنگ دەگرێتـەوە. زۆر گرنگـە کـە منـداڵان بەشـێوەیەک گـەورە بکەیـن کـە ببنـە کەسـانی پێگەیشـتوو کـە توانـای سێکسـیان بەشـیوەیەکی پێگەیشـتوانە و بەرپرسـیارانە بەکاربهێنـن[٧]. لـە پـەروەردەی سێکسـیدا پێویسـتە گفتوگۆ لەسـەر تەندروسـتی سێکسـی و لەهەمانکاتدا لەسـەر ئاکارەکانـی بێـت[١٨].

یەك. تەندروستی سێکسی؛

بە واتای گرنگیدان بە تەندروست مانەوەی ئەندامە سێکسییەکانی منـداڵ و نەوجـەوان، هەروەهـا بزانـن کـە نەخۆشـی و کێشـەکانیان کامانـەن هەتـا بەزوویـی چارەسـەری بکـەن، دەتوانیـن ئـەم چەنـد نمونەیـە ئامـاژە پێبکەیـن:

- **دروستی پێکهاتەی ئەندامەکانی زاوزێ:** لە سەرەتاوە دایباب بزانن ئایا ئەندامەکانی سێکسی دەرەکییان کێشەی هەیە یاخود نا، هەروەها لەکاتی باڵغبووندا منداڵ فێربکرێت کە قەبارەی دەگۆڕێت. لەکاتی لەدایکبوونی منداڵدا هەندێک کۆرپە کێشەیان هەیە لە ئەندامەکانی زاوزێ، بۆنمونە ئەندامی دەرەکییان بە باشی دروست نەبووە یان لە کوڕاندا لەوانەیە گونەکانیان دانەبەزیبن. ئەمانە بەشێکن لە تەندروستی سێکسی کە دەبێت دایباب بە ئاگابن لە بارەیەوە.
- ؛ بەتایبەت لە ڕووی تارەتگرتن و چونە سەرئاو، چۆن خۆیان پاک بکەنەوە و توشی کێشە تەندروستییەکان نەبن، بۆنمونە لەکاتی تارەتگرتن کچان لە پێشەوە بۆ دواوە خۆیان پاکدەکەنەوە و کوڕان لە دواوە بۆ پێشەوە! واتە جیاوزی هەیە لە نێوانیان! هەروەها لە نەوجەوانیدا لابردنی مووی دەوری ئەندامە سێسکییەکان، خۆشۆردنی پاش خەونی تەڕی شەوانی کوڕان و پاکبوونەوە لە سوڕی مانگانە! خودی سوڕی مانگانە شێواز و ڕێگەی تایبەتی هەیە لە ڕووی پاکوخاوێنییەوە!
- **نەخۆشییەکانی ئەندامەکانی زاوزێ بناسنەوە:** بەگشتی دەبێت بزانن کە هەوکردنی ئەو ئەندامانەیان ئاسابیە و دەگونجێت توشیان ببێت، بە تایبەت لە کچاندا بەربڵاوە. فێربکرێن لەکاتی بوونی کێشە لەو ئەندامانە وەکو هەموو ئەندامەکانی تری جەستەیان باسی بکەن و چارەسەری بۆ وەربگرن.
- **نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان:** ئەم خاڵەیان لە کۆمەڵگەی کوردی کەمە، بەڵام دەگونجێت لە داهاتوو زیاد بکات، ئەم بابەتە لە قۆناغی نەوجەوانی گرنگی زۆری هەیە. ئەم نەخۆشییانە جۆراو جۆر و هەمەچەشنن، نەک تەنها ئایدز، بەڵکو ئایدز تەنها یەکێکە لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان!

- **خـوی نهێنـی بـۆ چێـژی سێکسـی؛** ئـەم کردەیـە بەشـێکە لـە خاڵیبونـەوەی ئارەزووی سێکسی تاک، لـە کوڕان و کچاندا دەبێت دایبـاب بەئاگابن لـە منداڵەکانیـان کە چۆن چۆنی ئەو کارە دەکەن، و چەنـدە دەیکـەن هەتـا نەبێتـە مایـەی زیـان بۆیـان.
- **باڵغبـوون و نیشـانە یەکەمـی و دووەمییـە سێکسـییەکان؛** ئـەم خاڵـە زۆر گرنگە کە منداڵان فێبکرێن و پەروەردە بکرێن کە نیشـانەکان کامانـەن و کـەی و چـۆن دەردەکـەون! ئـەم نیشـانانە لـە پێش باڵغبـوون دەردەکـەون و بـەردەوام دەبـن هەتـا دوای باڵغبـوون. بـەڵام هەندێک منـداڵ دەرکەوتنی نیشـانەکانیان دوادەکەوێت یـان پێش دەکەوێت، ئەمـەش پێویستی بە وریایی و شـارەزایی دایباب هەیـە.

دوو. ڕەفتاری سێکسی؛

زاراوەیەکـی گشـتگیرە، بەکاردێـت بـۆ هەمـوو مامەڵـە و هەڵسوکەوتێک کە دەچێتە چوارچێوەی سێکسـەوە، لە بوونی هەستی سێکسـی هەتـا کـرداری جوتبـوون دەگرێتـەوە! زۆر لایـەن و بابەتـی پەیوەسـت دەچنـە نـاو چوارچێوەی ڕەفتـاری سێکسـییەوە، دەتوانیـن لـەم خاڵانـەدا کورتیـان بکەینـەوە:

- **ناسـین و دەرکەوتنـی ئەندامـە سێکسـییەکان؛** زۆر بابـەت هەیـە پەیوەسـتە بـە مامەڵـە و هەڵسـەوکەوتی کەسـی لەگـەڵ ئـەو ئەندامانـە، ئەمانـە دەگرێتـەوە؛ ئەندامـە سێکسـییەکان بناسـێتەوە و جیـاوازی بـکات لـە نێـوان ئەندامـی زاوزێـی کچـان و کـوڕان، ناوەکانیـان بزانێت، لـە چـی تەمەنێکـەوە نابێت کـە ئـەو ئەندامانـە پیشـانی ئەوانـی تـر بـدات، کـێ مافـی هەیـە بیـان بینێـت یـان دەسـتیان لێبـدات!

- **ڕەفتاری ڕەگەزی و جیاوازییە ڕەگەزییەکان**؛ جیاوازی ڕەگەزی نێوان هەردوو ڕەگەزەکە بناسێتەوە و ڕۆڵی ڕەگەزەکەی خۆی بگێڕێت لە ناو کۆمەڵگەدا، ڕێزی جیاوازییەکان بگرێت، مامەڵەی دروست لەگەڵ ڕەگەزی خۆی و ڕەگەزی بەرانبەر،...
- **ئارەزوو و هەستی سێکسی**؛ بوونی هەست و پاڵنەری سێکسی بۆ بەرانبەر بابەتێکی گرنگ و هەستیارە و دەبێت بە وریاییەوە مامەڵەی لەگەڵ بکرێت، بۆنمونە ئایا لە چی تەمەنێکەوە منداڵ ئارەزووی سێکسی هەیە؟ چۆن بتوانێت مامەڵەیەکی دروستی گونجاو لەگەڵ ئارەزووەکانی بکات لە ڕووی کۆمەڵایەتی و کلتورییەوە، ئامانج و مەبەستەکانی پاڵنەری سێکس بزانێت، بەرپرسیارییەتییەکانی لەو بارەوە چین، ...
- **کردەوە سێکسییەکان**؛ هەر ڕەفتار و ڕەوشتێکە کە بە مەبەستی وەرگرتنی چێژی سێکسی یان ئاماژەیە بۆ سێکس دەگرێتەوە، وەکو ماچکردن، لە باوەشگرتنی سێکسی، دەستدان لە ئەندامەکانی زاوزێی خود یان بەرانبەر، جوتبوون، دەستدان لە ئەندامە هەستیارەکانی بەرانبەر،...
- **زۆربوون و دروستبوونی منداڵ**؛ لە پەیوەندی جوتبوونەوە هەتا دروستبوونی منداڵ دەگرێتەوە، سوڕی مانگانە و خەبینینی شەوانەی کوڕان، ئایا منداڵ چۆن دروست دەبێت؟ سکپڕی چییە؟ پرۆسەی منداڵبوون چۆن ڕوودەدات؟ ڕێگریکردن لە منداڵبوون وەکو بەکارهێنانی کۆندۆم، وەڵامی پرسیارە بەردەوامەکانی منداڵ لەو بارەوە..
- **پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی تر**؛ زیاتر مەبەست لێی پەیوەندی سۆزداری و سێکسییە، ناسینەوەی ئاماژە سێکسییەکان بۆ پاراستن لە دەستدرێژی سێکسی، سنورەکانی پەیوەندی لەگەڵ

ڕەگەزی خۆی و ڕەگەزی بەرانبەر، پەیوەندی سۆزداری و خۆشەویستی چۆن ئەنجامبدات؟

کەواتە؛ یەکەمین بنەما فێرمان دەکات کە: پێش دەستپێکردنی پەروەردەی سێکسی سەرەتا دەبێت بزانیت کە ئەم جۆرە لە پەروەردە چی دەگرێتەوە؟ ئەم بنەمایە پێکهاتە و چوارچێوەی پەروەردەی سێکسی دیاری دەکات، کە بریتییە لە تێکەڵەیەک لە تەندروستی سێکسی و ڕەفتاری سێکسی، واتە هەردوو لایەنەکە دەگرێتەوە. ناکرێت هیچ کام لەو دوو لایەنە فەرامۆش بکرێت، دەبێت هەردوو لایەنەکە بە گرنگییەوە سەیربکرێن، پەروەردەیان بەیەکەوە ئەنجامبدرێت.



بنەمای دووەم

پەروەردەی سێکسی زۆر زوو دەستپێدەکات!

پەروەردەی منداڵ هەر لە ساتی لەدایکبوونی و بگرە کاتێک کە لەسکی دایکیدایە دەستپێدەکات، پەروەردەی سێکسیش بە هەمان شێوە زۆر زوو دەستپێدەکات! ئەم جۆرە لە پەروەردە بابەتێک نییە بۆ دواخستن، بەڵکو دواخستنی کێشە و گرفتەکان زیاتر دەکات و دایباب دەخاتە ناو دووبارە پەروەردەکردنەوە، کاتێک کە دەزانن منداڵ بە هەڵە پەروەردەی سێکسی وەرگرتوە و دەبێت دایباب ئەو هەڵەیە ڕاست بکەنەوە. بەداخەوە چەندین هەڵە تێگەیشتن لەناو کۆمەڵگەدا لەوبارەوە هەیە؛ «هێشتا منداڵە و گونجاو نییە»، «پەلەمان نییە و جارێ منداڵە و پێویست ناکات»، «باسکردن لە تەمەنی بچوکی دەبێتە هۆی هاندانی منداڵ بۆ کردەی سێکسی»، «منداڵان لە بابەتی سێکسی تێناگەن»، ... بۆ ڕاستکردنەوەی ئەم تێگەیشتنانەش پێویستە سەرنج بدەینە ئەم خاڵانەی خوارەوە:

۱. **ترس لە پەروەردەی سێکسی لە تەمەنی زۆر بچوکی منداڵی هەڵەیە، پێویست بەو ترسە زۆرە ناکات؛** پەروەردەی سێکسی نابێتە هاندان بەڵکو دەیپارێزێت و تاکێکی بەرپرس بنیات دەنێت.

«مەترسە! هەڵە تێگەیشتنە کە پێیوایە زانیاری و ڕۆشنبیری لە بارەی سێکسەوە لە تەمەنی بچوکیدا دەبێتە هۆی هاندان بۆ تاقیکردنەوەی سێکسی. لە ڕاستیدا توێژینەوەکان ئەوەیان نیشانداوە کە فێرکردنی منداڵان لە بچوکییەوە، دەبێتە هۆی ڕێگریکردن لە چەندین کێشەی سێکسی وەکو دەستدرێژی سێکسی، هەراسانکردنی سێکسی لە لایەن خزمان و لە شوێنی کار، گواستنەوەی ئایدز و نەخۆشییە گوازراوە سێکسییەکان. هەروەها، بەرنامەی پەروەردەی سێکسی کە لەسەر بەها باڵاکان داڕێژراوە، یارمەتی دروستکردنی هاوڵاتییەکی بەرپرسیاری ناو کۆمەڵگا دەدات، تاکێک ڕێزێکی یەکسانی بۆ هەردوو ڕەگەزەکە هەبێت، هەڵوێستێکی تەندروستیان هەبێت بەرانبەر بە سێکس و بەشداری لە ڕەفتاری سێکسی بەرپرسیارانەدا بکەن.»[٧]

٢. **منداڵان زۆر زوو گوێبیستی بابەتە پەیوەستەکان بە لایەنی سێکسی دەبن**؛ لەبەرئەوە پرسێکی هەنوکەیی و پەلەیە و هاوکارە بۆ پەروەردەیەکی دروست. «پەروەردەی سێکسی زوو دەست پێ بکە! منداڵان لە تەمەنی بچوکیاندا گوێیان لە پرسە ئاڵۆزەکان (وەکو سێکس) دەبێت و ناچار دەبن ڕووبەڕوویان ببنەوە، زۆرجار گوێبیستیان دەبن پێش ئەوەی ئامادەبن و لە هەموو لایەنەکانی ئەم بابەتە ئاڵۆزانە تێبگەن. سەرەڕای ئەوەش، توێژینەوە پزیشکییەکان و داتاکانی بواری تەندروستی گشتی پێماندەڵێن کە کاتێک منداڵانی بچووک زانیاری و ئامۆژگاری و ڕێنماییان دەوێت، سەرەتا ڕوو لە دایبابیان دەکەن. کەواتە دایباب دەرفەتێکی نایابیان هەیە بۆ ئەوەی سەرەتا لەگەڵ منداڵەکەیاندا لەسەر ئەم پرسانە قسە بکەن، پێش ئەوەی کەسێکی تر زانیاری و ڕوونکردنەوەی هەڵە بداتە منداڵەکەیان کە پێچەوانەی ئەو

بەهایانەیە کە دایباب دەیانەوێت لە منداڵەکانیاندا بیچێنن.»[19]

٣. لە پەروەردەی سێکسیدا پێویستە کە سەرەتای قسە دایباب بیکەن؛ پێش ئەوەی کە منداڵان بکەونە ناو واقیعەکەوە یان بە لاڕێدا بڕۆن، دایباب هەلیان لەبەردەستە هەتا فێریان بکەن. «قسە بکە دەربارەی بەشەکانی لاشە، دەستلێدان و چۆن منداڵان دروستدەبن، لایەنی بایۆلۆجی باسبکە پێشئەوەی منداڵەکەت لە دەرەوەی ماڵ بیبیستێت. قسە بکە لەبارەی گۆڕانکارییەکانی جەستەوە و هەستییان بۆ ڕەگەزی بەرانبەر، پێش ئەوەی گۆڕانکاری ڕووبدات و ئارەزوو بکەن لە ڕەگەزی بەرانبەر. قسە بکە لەبارەی هاوسەرگیری پەسەندی ئاین و کۆمەڵگە، پێش ئەوەی لەسەرت پێویست بێت مامەڵە لەگەڵ لادانە سێکسییەکان بکەیت.»[20]

٤. نابێت دوای بخەن بۆ قۆناغی باڵغبوون؛ چونکە ئەو کاتە هەموو شت تەواو بووە و دەرفەت نەماوە. «دایباب بەهۆی دەستپێکردنی ئارەزووی سێکسی لە قۆناغی پێش پێگەیشتن، منداڵی خۆیان دەبەنە کەنارێک و دەربارەی (ڕاستییەکانی ژیان) ئاگاداریان دەکەنەوە، منداڵان لە مەترسی خوی نهێنی و ئەو نەخۆشیانە ئاگادار ئەکەنەوە کە بە هۆی پرۆسەی سێکسییەوە توشیان دەبێت، هەروەها کچەکانی خۆشیان لە مەترسی سکپڕبوون ئاگادار دەکەنەوە، لە کاتێکدا دەبێت زۆر زووتر دەست پێبکات.»[4]

پەروەردەی سێکسی لە ساتی لەدایکبوونی منداڵەوە دەستپێدەکات، کاتێک کە لەدایکدەبێت ڕاستەوخۆ تەندروستی سێکسی دەستپێدەکات، کە بریتییە لە دڵنیابوونەوەی دایباب لە تەندروستی ئەندامە سێکسییەکانی منداڵ، پاشان پاککردنەوەی

منداڵ و پاراستنی لە نەخۆشییەکان. دواتر بە گوێرەی گەورەبوونی تەمەنی منداڵەکە هاوشانی تەندروستی سێکسی، ڕەفتاری سێکسی دەستپێدەکات. بۆنمونە شێوازی مامەڵەی دایباب لە گۆڕینی دایبی منداڵەوە دەستپێدەکات، چۆن بۆی ئەگۆڕن؟ کێ چاوی لێیەتی و ئەیبینێت؟ کێ بۆی هەیە کە بیگۆڕێت؟ پاشان فێرکردنی داپۆشینی ئەندامە سێکسییەکان و فێرکردنی ناوەکانیان و .. هەروەها منداڵان لە تەمەنێکی بچوکدا (چوارساڵان) چەندین پرسیاری سێکسی بۆ دروست دەبێت، دایباب چۆن مامەڵە لەگەڵ منداڵێک دەکەن کە پرسیاری بۆ دروست دەبێت لەسەر دروستبوونی خۆی، لەسەر دروستبونی چواردەوری؟

کەواتە؛ کاتێک کە زانیمان پەروەردەی سێکسی لە قۆناغێکی زووەوە دەستپێدەکات، هەرگیز ئەم جۆرە لە پەروەردەکردن دواناخەین، لەبەرئەوە بنەمای دووەم بریتییە لە دەستپێکردنی پەروەردەی سێکسی هەر لە ساتی لە دایکبوونی منداڵەوە، هەتا بەشێوەیەکی دروست پەروەردە ببێت و لە هەڵە و لادانەکان بەدووربێت.



بنەمای سێیەم

لەسەر زانیاری دروست و چەسپاو ئەنجامبدرێت

پـەروەردە دەبێت بەشـێوەیەکی زانسـتی بکرێـت لەسـەر بنەمـا چەسپاوەکان، لەوانەیە بنەما زانستییەکان پێچەوانەبن لەگەڵ تێڕوانین و تێگەیشـتنی دایبـاب و ئـەو ئەزمونـەی هەیانـە، لـەم کاتـەدا دەبێـت لایەنـە زانسـتییەکە پەیڕەوبکرێـت. زانسـتیبوون هەمـوو لایەنەکانـی پـەروەردەی سێکسـی دەگرێتـەوە وەکـو؛

- لێهاتوویەکانـی پەیوەنـدی لەگـەڵ منـداڵ و چۆنییەتـی گفتوگـۆ لەوبـارەوە.
- کات و شوێنی ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی.
- شارەزایی و زانیاری لە بارەی تەندروستی سێکسییەوە.
- زانیاری ڕاست و چەسپاو لەسەر چۆنییەتی ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی.
- قۆناغەکانی پەروەردەی سێکسی.
- چۆنییەتی وەڵامدانەوەی پرسیاری سێکسی.
- چارەسەری کێشە و لادانە سێکسییەکان.
- باڵغبوون و گەشەی سێکسی.

ئەم بنەمایە دوو لایەنی زۆر گرنگ دەگرێتەوە، دەبێت لەبەرچاویان بگرین؛

یەك. دایباب باوەڕە هەڵە و ناڕاستەکانیان وەلا بنێن:

هەنگاوی یەکەم بۆ بەدیهێنانی ئەم بنەمایە، بریتییە لە دورکەوتنەوەی دایباب و بەخێوکار لە باوەڕە هەڵەکانی کە لە بارەی پەروەردەی سێکسییەوە هەیانە. «لە سەرەتادا دەبێت خراپ تێگەیشتن و گومڕایی دایباب و دەربارەی مەسەلە سێکسییەکان وەلاوە بنرێت. ناڕەحەتی و نیگەرانییەکانی دایک و باوک لەم ڕووەوە لاببرێت، ئەو کاتە دەست بە پەروەردەی سێکسی منداڵانیان بکەن.»[٤]

چەندین باوەڕی هەڵە هەیە لەبارەی سێکس و پەروەردەی سێکسییەوە کە دایباب هەیانە و بۆتە بەشێک لە ڕاستی لە لایان، لەکاتێکدا کە پێچەوانەکەی ڕاستە، دەبێت هەوڵبدەن ئەم هەڵە تێگەیشتنانە نەهێڵن، پاشان خاڵی دووەمی ئەم بنەمایە جێبەجێدەکرێت، چەند نمونەیەک لە هەڵە تێگەیشتنەکان:

- باسکردنی سێکس و پەروەردەی سێکسی دەبێتە هۆی هاندانی منداڵان بۆ کردەی سێکسی.
- پەروەردەی سێکسی لە کاتێکدا دەستپێدەکات کە منداڵ پێدەگات و باڵغدەبێت.
- وەلامنەدانەوەی پرسیارە سێکسییەکانی منداڵان و وتەی «کە گەورەبوویت تێدەگەیت»!
- ئامۆژگاریکردن ڕێگەی سەرەکییە بۆ پەروەردەکردن.
- قەدەغەکردنی سەیرکردنی هەندێک بابەت، لەکاتێکدا کە بەبێ ئاگایی دایباب سەیری دەکەن.
- توندوتیژی بۆ چارەسەری لادانەکان یان ڕێگریکردن لە لادان.

- کرانەوە و ئازادکردنی منداڵ لە هەموو ڕوویەکەوە بە بیانوی ڕێگریکردن لە چەپاندن!
- پێش قۆناغ و تەمەنی دیاریکراو زانیاری بدرێتە منداڵ، بۆنمونە باسی جوتبوون پێش باڵغبوون!

ئەوانەی سەرەوە چەند نمونەیەکی سادەن، کۆمەڵگە پڕە لە هەڵە تێگەیشتنەکان و مامەڵەی هەڵە لەوبارەوە، بە درێژایی ئەم کتێبە زۆرێک لەو باوەڕانە ڕاستیەکەیان ئاماژەی بۆ کراوە. کاتێک دایباب دەستدەکەن بە پەروەردە دەبێت ئەم تێگەیشتنە هەڵانە لە هرزیاندا لابدەن، ئەگەرنا پەروەردەیەکی هەڵە ئەنجامدەدەن!

دووە. بوونی زانیاری ڕاست و چەسپاو:

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا پەروەردەی سێکسی بابەتێکی توێژراوەیە و زانیاری ورد و چەسپاوی زۆرمان هەیە، کە دەتواندرێت پشتی پێببەسترێت. ئەمەش پێویستی بە هەوڵدان و ماندوبوونی زۆر هەیە. «زۆرجار دایباب هەست دەکەن کە زانیاری تەواویان نییە بۆ فێرکردنی منداڵەکانیان لەبارەی سێکسەوە. ڕاستییە بایۆلۆجییەکان لەکاتێکدا گرنگن کە منداڵەکە پێویستی پێیەتی، بەڵام منداڵان ئەو شتانەیان ناوێت، پرسیارەکانیان لەو بارەوە نییە. دەیانەوێت دایباب دڵنیایان بکەنەوە لەبارەی ئاسایی بوونی خەونی شەوانە، ئاوهێنانەوە بەدەست زیانی هەیە یان نا، باڵغبوون لە تەمەنە جیاوازەکان ڕوودەدات، بۆچی لە منداڵان جیاوازە؟ ئەوان ڕێنیشاندەرێکی خۆشەویستیان دەوێت نەک فەرهەنگی تایبەت بە سێکس.»[٢١] واتە منداڵان تەنها بابەتی ئەندامە سێکسییەکانیان ناوێت کە هەموو دایبابان لەبارەیەوە شارەزان، بەڵکو زیاتر پرسیاریان لەسەر لایەنی سێکسی و ڕەفتاری سێکسی هەیە، ئەمەش زۆرێک لە دایباب تیایدا لاواز و کەم زانیارین.

خاڵێکی گرنگ لەم بارەوە بریتییە لە وەرگرتنی زانیاری لە سەرچاوەی دروست و باوەڕپێکراوەوە، ئەوەی لە دونیای زانستدا پێیدەوترێت؛ «بەڵگەدار بێت (Evidence-Based)؛ «چونکە پەروەردەی تەندروستی سێکسی کاریگەر، ئەو پرۆگرامانەن کە کاریگەریان سەلمێندراوە، لە ڕێگەی دەرکەوتنی کاریگەری ئەرێنی لەسەر ڕەفتار لەو کەسانەی کە بەشداربوون.»[٢٢] کاتێک کە زانیارییەک وەردەگیرێت پێویستە لە سەرچاوەکەی بکۆڵدرێتەوە، بەتایبەت لە ئێستادا زۆرێک لە زانیارییەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و وتار و قسەی کەسەکان لە تیڤی و میدیاوە، نازانستین و بەشیکی زۆریان سەرچاوەیان نییە، هەندێکیشیان تەنها ئەزموونی کەسین!

بە دڵنیاییەوە دایباب ناتوانن هەموو زانیارییەکیان هەبێت لەسەر پەروەردەی سێکسی، بەڵکو دەبێت هەوڵبدەن ئەوەی کە پێویستە بۆ منداڵاکانیان دەستی بخەن و لەبارەیەوە بخوێننەوە. لەکاتێکدا کە لە بابەتێک شارەزانین و زانیاریان نییە، هەوڵدەن ڕاوێژ بە کەسانێک بکەن کە شارەزا و خاوەن زانستن لەوبارەوە.

کەواتە؛ بنەمای سێیەم داواکارە بۆ ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی بەشێوەیەکی شارەزایانە و زانستیانە و دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی زانیاری هەڵە، بەجێهێنانی ئەم بنەمایەش هۆکارە بۆ ڕزگاربوون لە هەڵە پەروەردەکردن، هاوکاریکردنی زیاتری منداڵان هەتا ژیانێکی سێکسی ئاسودە و دور لە کێشەیان هەبێت.



بنەمای چوارەم

پەروەردەی سێکسی بەشێوەی قۆناغبەندی دەکرێت!

لە کاتی ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسیدا، ناکرێت هەموو تەمەنەکان بەیەک شێوە مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت، بەڵکو هەر تەمەنە و بەشێوەی جیاواز و بابەتی جیاواز لەخۆی دەگرێت، لەسەر بنەمای توانای ژیری و جەستەیی منداڵەکان. «هەندێک لە دایباب وابیردەکەنەوە کە قسەکردن لەبارەی سێکسەوە، مانای ئەوەیە کە دەبێت وانەیەکی جدی بڵێنەوە، کە تیایدا گەورەکان هەموو زانیارییەک بە منداڵان بڵێن. لە ڕاستیدا ئەمە هیچ هاوکاری ناکات، منداڵان پێویستییان بە قسەکردن هەیە لەبارەی سێکس و گەشەکردنەوە بەو شێوەی دەگەنە قۆناغە جیاوازەکانی گەشە.»[٢١] واتە؛ «پەروەردەی سێکسی پێویستە بەشێوەی قۆناغبەندی بێت، بە پشتبەستن بە گەشەی جەستەیی و ژیری تاک. دایباب پێویستە زانیاری گونجاو، بەگوێرەی تەمەن بدەن بە منداڵان. پێویستە لەگەڵ منداڵەکەیان بە تەنها دابنیشن، نەک هەموویان بەیەکەوە، بە مەبەستی ڕوونکردنەوەی بابەتە سێکسییە پەیوەستەکان بە تەمەنە جیاوازەکانەوە.»[٢٢]

«ئەو منداڵانەی لێرەو لەوێ چەند (زانیارییەکیان) سەبارەت بە بابەتە سێکسییەکان دەست کەوتووە، بەڵام هێشتا (هەستەکانیان) ئەوەندە پێنەگەیشتووە هاوشانی گەشەی سێکسیان بێت، بەئاسانی دەبنە قوربانی دەستدرێژی سێکسی. نازانێت چیان بەسەر هێناوە، وادەزانێت سێکس گاڵتە و گەپە.»[٢٤] لێرەوە تێدەگەین کە ناکرێت منداڵێکی (٣ ساڵ) و نەوجەوانێکی (١٣ ساڵ) بە یەک شێواز مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت و یەک بابەتیان بۆ باسبکرێت. بەڵکو وەکو ئاماژەی بۆ کرا پەروەردەی سێکسی، پەروەردەیەکی قۆناغبەندە، بە گوێرەی قۆناغەکان بابەتەکان ئەگۆڕێت، هەر قۆناغە و بە شێوازێک قسەی بۆ ئەکرێت. لەم ڕوانگەیەوە دەتوانین بە چەند شێوەیەک دابەشکاری بۆ قۆناغەکان بکەین، بۆنمونە لەسەر بنەمای گەشەی عەقڵی و هزری، کە ئایا توانای عەقڵی مناڵەکە چەندە تێگەیشتووە؟ یاخود دەتوانین لەسەر توانای جەستەیی منداڵەکە بێت، کە ئایا چەندە پێگەیشتووە؟ باشترین دابەشکاری ئەوەیە کە هەردووکیان (ژیری و جەستەیی) هەژمار بکەین. «هەر لە سبەینێوە زۆر گرنگە لە سەرەتاوە، لەگەڵ منداڵان دەست بکەین بە هۆشیاری و ڕۆشنبیری سێکسی، بۆ پڕکردن و پێدانی زانیاری گونجاو بۆ ئەو تەمەنەی هەیەتی، مەبەستمان لە گونجاو بریتییە لە: یەکەم. ڕاست و دروست بێت، دووەم. هاوڕێک بێت لەگەڵ ئەو تەمەنەدا.»[١٤] « واقیعەکە ئەوەیە کە تۆ بەردەوام منداڵەکەت فێری زۆر شت دەکەیت دەربارەی سێکس و هەر لەو ڕۆژەوەی کە منداڵەکەت لەدایک بووە.»[٨]

کەواتە؛ هەر تەمەنە و بابەت و شێوازی تایبەت بە خۆی هەیە بۆ پەروەردەکردن، ناکرێت هەموو منداڵان بەیەک شێوە پەروەردەی سێکسیان بۆ بکرێت. ئەمەش ئامانجی بنەمای چوارەمە، لە بەشی سێیەمدا ئاماژەمان بە دابەشکاری و قۆناغەکانی پەروەردەی سێکسی کردووە، پێویستە لەکاتی ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسییدا ڕەچاوی تواناکانی منداڵ بکرێت.



بنەمای پێنجەم

پێویستە دایباب پەروەردەی سێکسی منداڵەکانیان بکەن

پەروەردەی سێکسی ئەرکی دایبابە، بەرپرسیارییەتی یەکەم دەکەوێتە ئەستۆی ئەوان، تەنها یەکێکیان بەرپرس نییە، بەڵکو هەردوکیان بەرپرسن و دەبێت بەشداری کارایان هەبێت. لە وەڵامی پرسیاری؛ ئایا ڕۆڵی دایباب لەو بارەوە چییە؟ دەتوانین بڵێین: «دایباب ئەو زانیاری و ڕێنماییانە پێشکەش دەکەن کە منداڵەکەیان پێویستی پێیەتی، بۆ ئەوەی ببێتە کەسێکی پێگەیشتووی بەرپرسیار و دڵنیا.»[٨]

ئەم بنەمایە پێنج لایەنی هەیە:

یەك. هەردووکیان بەشداربن:

ئەبێت دایک و باوک هەردوکیان لە پرۆسەکەدا بەشداری بکەن، بەڵکو زۆرجار باشترە کە بەیەکەوە ئەنجامیبدەن. «دایباب بەیەکەوە قسە بکەن لە بارەی سێکسەوە؛ قسەکردن بۆ دایک ئاسانە، بەڵام شێوازی هاوبەشی دایباب دەرئەنجامی باشتری هەیە. لە بەرژەوەندی منداڵەکەتدایە هەردووک لە دایباب بەشداربن لە

گفتوگۆکان سەبارەت بە خۆشەویستی، سێکس و ژوانگرتن.»[20] بە هەردووکیان دەتوانن بۆشاییەکان پڕبکەنەوە و پەروەردەیەکی دروست ئەنجامبدەن، «توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە هەرچەندە دایباب، بە ئامادەییەوە ئەرکی پەروەردەکردنی سێکسی منداڵەکانیان لە ئەستۆ بگرن، لەوانەیە زۆرجار پێویستیان بە پشتگیری هەبێت لە ڕووی زانیاری، پاڵنەر و ستراتیژییەکان کە یارمەتیان دەدات بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامە گونجاوەکان.»[25]

بەشداری دایباب بەیەکەوە باشترە لەوەی کە بەتەنها یەکێکیان ئەو کارە بکات، بەتایبەت هەتاکو تەمەنی (٨ بۆ ١٠ساڵی)، کە منداڵ هێشتا ئارەزووی سێکسی بۆ دروست نەبووە، هەردووکیان ئەتوانن پرسیارەکانی منداڵ وەڵام بدەنەوە و هێشتا منداڵان لەوبارەوە شەرم ناکەن. تەنانەت لە تەمەنی گەورەیی بەیەکەوە بەشداریکردنیان ڕۆڵی گەورەی هەیە بەتایبەت لە لایەنەکانی خۆشەویستی و سۆزداری و پەیوەندییەکانەوە! ئەم بەشدارییە پێکەوەییەی دایباب، دەتواندرێت لەکاتی گفتوگۆکان، وەڵامی پرسیارەکان، هەڵەکان کە منداڵ دەیکات، ئاڕاستەکردنی منداڵ، ... بوونی هەبێت، هەتا منداڵەکە پەروەردەیەکی دروست وەربگرێت. هەروەها هەردووکیان (دایک و باوک) ئەگەر بەیەکەوە ئەم کارە بکەن لەسەر شانیان ئاسانتر دەبێت، دەتوانن هاوکاری یەکتر بکەن لە بابەتە ئاڵۆز و گرانەکاندا!

دوو. دایک بۆ کچ و باوک بۆ کوڕ:

لە هەندێک بابەتی هەستیاردا؛ باشتر وایە دایک بۆ کچ و باوک بۆ کوڕ باسی بابەتە سێکسییەکان بکات. وەکو دەزانین کە یەکێک لە کێشەکانی پەروەردەی سێکسی، بریتییە لەوەی کە پەروەردەیەکی شەرمئامێزە بۆ هەردوو لا (دایباب و منداڵ). واتە

لەکاتی ئەنجامدانیدا هەست بەشەرم ئەکەن، ئەو شەرمە کاتێک کەم ئەبێتەوە کە باسی شتێک ئەکەن کە هاوبەش بێت لەنێوانیادا، لەبەرئەوە باشترە دایک بۆ کچ و باوک بۆ کوڕبێت! هەندێک بابەت هەیە کە کەسانی ڕەگەزەکە خۆیان بە باشی لێیتێدەگەن و دەزانن چۆنە، لەبەرئەوە گرنگە کە کەسی پەروەردەکار لە هەمان ڕەگەز بێت.

بەمشێوەیە شەرمکردن کەمتر دەبێتەوە، تێگەیشتن باشتر دەبێت، منداڵ دەتوانێت ڕوونتر قسەکان و پرسیارەکانی بکات، پەروەردەکاریش زانیاری زیاتری هەیە لەسەر ڕەگەزەکەی خۆی. لە خاڵی پێشوو ئاماژەمان پێدا کە باشترە کە دایباب هەردووکیان بەیەکەوە بەشداربن لە پەروەردەی سێکسی منداڵەکانیان، بەڵام لە هەندێک بابەت، بەتایبەت لە قۆناغی باڵغبوون و هەندێک بابەتی هەستیاری تایبەت بە ڕەگەزێک، باشترە کە دایک و باوک کە هەمان ڕەگەزی هەیە بابەتەکەی بۆ باسبکات و ڕوونبکاتەوە.

سێ. دانانی جێگرەوە لە کاتی نەبوونی دایباب یان یەکێکیان!

چەندین خێزان هەن کە یەکێک لە دایباب منداڵەکە پەروەردە دەکەن، بۆنمونە دایکەکە بە تەنیا دەژی و کوڕێکی هەیە گەورەی ئەکات، پرسیاری زۆر سێکسی لێدەکات، لەسەر ئاوهێنانەوە بەدەست و هەندێک بابەت ئەم منداڵە پرسیار ئەکات تەمەنی (١٣ ساڵە)، دایکەکە تەنگەتاوئەبێت، نازانێت چۆن وەڵامی بداتەوە! لێرەدا دەبێت کەسێک هەبێت جێگرەوەی باوکی بێت. وەکو ئاماژەی بۆ کرا؛ چاکتر وایە دایک سەرپەرشتیاری فێرکردنی کچ بێت، سەبارەت بە باسکردنی بابەت و کێشەکانی سێکسی، وە بە پێچەوانەشەوە، ئەگەر دایک یان باوک نەبوو بەو سەرپەرشتیارە، ئەوە پێویستە کەسێکی

تـری بـۆ دابنرێت. ئاشـکرایە کـە «لەنـاو خێزانـدا خوشـکی گـەورە بەرپرسیارییەتی هەیـە بەرانبـەر خوشـکی بچـووک، بـرای گـەورەش بەرانبـەر بـرای بچوون. بـاوک منداڵی کوڕ فێردەکات و دایک منداڵی کـچ. لـە سـاتی نەبوونـی دایبابـدا، بـژاردەی دواتـر مامۆسـتایەکی موسـوڵمانی پیـاوە بـۆ کـوڕ، مامۆسـتایەکی ئافرەتـە بـۆ کـچ.»[٢٢]

واتـە ئەگـەر بـە هـەر هۆکارێـک یەکێـک لـە دایبـاب بوونـی نەبـوو ئـەوە باشـترە کەسـانی تـری هەمـان ڕەگـەز بەشـێک لـە پـەروەردەی منداڵەکانیـان پێبدرێـت، ئەوانیـش دەگونجێـت ئـەم کەسـانە بـن:

- خوشک و برای گەورەتر
- پور و خاڵ و مام
- مامۆستا.
- پزیشک و پەرستار.

چوار. لە بارەی ڕەفتاری سێکسییەوە، دایباب پێشەنگێکی باشبن!

پەروەردەکـردن، تەنهـا ئامـۆژگاری و فێرکـردن نییـە بـە قسـە، بەڵکـو بەشـی سـەرەکی پـەروەردە، بریتییـە لـە بینیـن و لاسـاییکردنەوەی منـداڵ بـۆ ڕەفتارەکانـی دایبـاب! لەبەرئـەوە دەبێـت دایبـاب پێشـەنگێکی باشـی منداڵەکانیـان بـن، ئاگاداری ڕەفتارەکانیـان بـن و بزانـن چـۆن مامەڵـە دەکـەن، چونکـە منداڵەکانیـان چاویـان لێدەکـەن. ئـەم بابەتـە لـە بـواری سێکسـییەوە زۆر گرنگتـرە، لـە هەمـوو لایەنەکانـی وتـە و قسـەی ناشـیرین بـە ئەندامەکانـی زاوزێ، ڕەفتـاری سێکسـی لەبەرچـاوی منـداڵان، بـاس و بابەتـی سێکسـی لەنـاو خێـزان و لەگـەڵ کەسـانی تـر لەبەرچـاوی منـداڵ، .... دەبێـت دایبـاب زۆر هەسـتیار و بەئاگابـن و ببنـە پێشـەنگێکی بـاش و دروسـتی منـداڵان.

«بە ڕێگەدان بە منداڵان بە بەردەوامی بابەتی سێکسی ببینن، دەیانخەیتە مەترسییەوە ئەگەر بەرکەوتنیان لەگەڵ کەسێکدا هەبێت کە بیەوێت سوودی خراپیان لێ وەربگرێت. ئەگەر منداڵێک لە تیڤیدا خەڵک ببینێت کە سێکس دەکەن - مەبەست لە جۆری ئەو دیمەنانەیە کە بەردەوام لە بەرنامە جیاوازەکاندا پیشان دەدرێن - ئەوا، ئەگەر هەندێک لە پەروەردەکاران پێیانوابێت کە منداڵەکە شتێکی هاوشێوە دووبارە دەکاتەوە، پێویست بەو ترسە ناکات، ئەگەریش دووبارەی نەکاتەوە، لەوانەیە منداڵەکە ئەم ڕەفتارە وەک ڕەفتارێکی ئاسایی قبوڵ بکات کاتێک بەرانبەری دەکرێت.»[٦] گرنگە کە دایباب بزانن لە دانیشتنی خێزانی سەیری کام جۆر لە فیلم و دراما دەکەن، دایباب چۆن مامەڵە لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر دەکەن، چەندە لەسەر هێڵن و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەکاردەهێنن، دایباب خۆیان لە هەڵەکانی وەکو خیانەتی هاوسەری و دەستدرێژی بۆ سەر کەسانی تر بپارێزن، ..

پێنج. نابێت دایباب بە قسەکردن لەبارەی سێکسەوە ناڕەحەت بن:

ڕەنگە هەندێک لە دایباب ناڕەحەت بن لە قسەکردن لەسەر سێکس لەگەڵ منداڵەکەیان چونکە؟

١. لەوانەیە دایباب دوودڵبن لە قسەکردن لەسەر ئەندامەکانی زاوزێ و ئەرکەکانی، بەتایبەتی ئەگەر بابەتەکە بۆیان باس نەکرابێت کاتێک کە خۆیان منداڵبوون.

٢. لەوانەیە دایباب پرسیار بکەن کە ئایا باسکردنی سێکس و زاوزێ هانی منداڵەکەیان دەدات بۆ تاقیکردنەوەی سێکس. لە ڕاستیدا ئەو گەنجانەی کە دایک و باوکیان هەموو لایەنەکانی سێکسی لەگەڵیان باس دەکەن، مەیلیان هەیە بۆ دواخستنی چالاکیی

سێکسی، کاتێک بەراورد دەکرێن لەگەڵ ئەو مندالانەی کە دایک و باوکیان باسی ئەو بابەتە ناکەن.

٣. لەوانەیە دایک و باوک دڵنیا نەبن کە منداڵەکەیان چی دەزانێت یان پێویستە کە چی بزانێت.

ئەم هۆکارانە ڕەنگە ببێتە هۆی ئەوەی هەندێک لە دایباب لە بابەتی سێکسدا بێدەنگ بن. بەلام بەم کارە، لەوانەیە پەیامێکی نەگوتراو بۆ منداڵەکەیان بنێرن! ڕەنگە قسە نەکردن بە ئاشکرا لەبارەی سێکسەوە ئەو پەیامە بگەیەنێت کە باسی سێکس بابەتێکی قەدەغەیە.

کەواتە، بنەمای پێنجەم پێماندەڵێت: دایباب بەرپرسی یەکەمن لە پەروەردەی سێکسی و لەسەریان پێویستە کە پێشەنگێکی باشبن، بەیەکەوە بەشداری پەروەردەکردن بکەن، بەلام لە هەندێک بابەتدا کە شەرمهێنە یاخود نهێنییە بۆ ڕەگەزێکی دیاریکراو، باشترە دایک بۆ منداڵی کچ و باوک بۆ منداڵی کوڕ بابەتەکان ڕوونبکاتەوە. ئەگەر یەکێک لە دایباب بوونی نەبوو ئەوە پێویستە کەسێکی هەمان ڕەگەز کە شارەزایە لە پەروەردە و ناسراوی خانەوادەیە، دیاریبکرێت بۆ ئەو بابەتە هەستیارانە.



بنەمای شەشەم

هەڵبژاردنی کات و ژینگەی گونجاو!

پەروەردەی سێکسی تایبەتمەندی خۆی هەیە و ناکرێت لە هەموو کات و شوێنێک ئەنجامبدێت، بەڵکو شوێن و کاتی تایبەتی خۆی هەیە، کە ئێمە بە وشەی «گونجاو» ئاماژەمان پێداوە. ئەگەر ئەم پەروەردەیە لە دۆخ و ژینگەیەکی گونجاودا بوو، منداڵ هەست بە خۆشی و ئارامی دەکات، کاتێک کە دەزانێت کات و شوێنی گونجاو هەیە، ئەگەر جارێکی تر پرسیاری هەبوو بەبێ دوودڵی پرسیارەکانی ئاڕاستە دەکات. ئەم بنەمایە بە هێنانەدی ئەم لایانانەی خوارەوە دەبێت:

یەك. هەڵبژاردنی کاتی گونجاو؛

دەبێت کاتی ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی گونجاو و لەباربێت بۆ فێربوونی منداڵەکە و تێگەیشتنی، بە واتایەکی تر دۆزینەوەی کاتی پەروەردەی سێکسییە، لێرەدا مەبەست دانانی کاتی دیاریکراو نییە کە سەعات چەند بێت، بەڵکو مەبەست لێی ئەو کاتەی کە منداڵەکە سود لە پەروەردەکە وەردەگرێت. باشترە کە دایباب کاتی دیاریکراویان هەبێت بۆ

پەروەردەی منداڵەکان لە ڕووی سێکسییەوە، بەڵام دەبێت هەمیشە هەلەکان بقۆزنەوە و نەهێڵن لەدەستیان بچێت، «ڕۆژانە زۆرێک لە دەرفەت و هەل دێنە پێش بۆ قسەکردن لەگەڵ منداڵدا لەم باس و بابەتەوە، بۆیە ئەم هەل و فرسەتانە بقۆزەرەوە با لەکیست نەچن، لە هەر کات و شوێنێکدا بێت، کەی ئەم هەلەت بە دەست هێنا و درکاندی و باسی لێوەکرد، ئیتر لە بازاڕدایە لە سەیارەدایە یاخود لە کاتی سەیرکردنی تەلەفیزیۆنە، یاخود لە کاتی سەیرکردنی ئاژەڵەکانە لە باخچەدا، یاخو کاتی بە کۆمەڵ خوێندنی قورئانی پیرزۆە یان کاتی ڕاڤەکردنی هەندێک ئایەتی قورئانە.»[١٤]

«ساتەکانی فێرکاری»

«پێشنیاز دەکەین کە تۆی دایباب «ساتەکانی فێرکاری» بەکاربهێنیت بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکەت دەربارەی سێکس. ساتەکانی فێرکاری دەرفەتی ڕۆژانەن کە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ قسەکردن لەگەڵ منداڵەکانمان دەربارەی سێکس و بابەتی تری سەخت و قورس. لە کاتی ساتەکانی فێرکردندا، لەوانەیە تووشی کێشەکانی پەیوەست بە سێکسەوە بیت و دواتر منداڵەکەت بەشداری گفتوگۆ بکەیت، بۆنمونە لەکاتی[٢]:

- سەیرکردنی تەلەفزیۆن و فیلم
- گوێگرتن لە مۆسیقا
- سەیرکردنی سایتێکی ئینتەرنێت
- باسکردن لە ئەزموونی کەسی و ئەزموونی کەسانی تر (ئەندامانی خێزان، هاوڕێ و هتد)
- خوێندنەوەی ڕۆژنامە یان گۆڤارەکان

بە واتایەکی تر؛ پێویستە کە دایباب و پەروەردەکاران هەلەکان بقۆزنەوە بۆ پەروەردەکردنی منداڵان، نابێت بهێڵن ئەم دەرفەتانەیان لەدەست بچێت:

- کاتێک کە منداڵ پرسیار دەکات لە بارەی بابەتێکی سێکسییەوە.
- کاتێک کە منداڵەکە دیمەنێکی سێکسی دەبینێت لە میدیاوە.
- کاتێک کە گوێبیستی بابەتێکی سێکسی دەبێت.
- کاتێک کە هەڵەیەک دەکات لە ڕووی ڕەفتاری سێکسییەوە.

ئەمانە پێیاندەوترێت دۆخە جیاوازەکان، ئەو دۆخانەی کە بەهۆکارێکی دیاریکراو بابەتەکە دەبێتە سێکس. ئێمە ناومان ناوە «هەل»، چونکە زۆر جار دایباب نازانن کە چۆن و کەی پەروەردەی سێکسی بۆ منداڵەکانیان باس بکەن و بابەتەکە بوروژێنن! کاتێک کە منداڵەکە دەرچەیەک ئەکاتەوە، بابەتێک ئەکاتەوە، ئەم دۆخانە هەڵێکن دەبێت دایباب بیانقۆزێتەوە و بیانکاتە سەرچاوە بۆ پەروەردەی سێکسی. وەکو ئەم نمونانەی خوارەوە:

- کاتێک کە ژنێکی سکپڕ دەبینێت؛ دەپرسێت یان بە سەرسوڕمانەوە باسی دەکات کە؛ ئەوە سکی پڕە یان سکی بۆ ئاوا گەورەیە؟! ئەوە چیە؟ ئەمە هەلێکە بۆ دایباب هەتا بەگوێرەی تەمەنەکەی سکپڕی و منداڵبوونی بۆ ڕوونبکەنەوە، باسی بکەن منداڵ چۆن دروست ئەبێت.
- کاتێک کە لە فلیمێکدا ئەبینێت ژن و پیاوێک یەکتری ماچئەکەن، یان باوەشێکی سێکسی بەیەکدا ئەکەن، منداڵەکە ئەم دیمەنە ئەبینێت و زۆرجار لێیتێناگات، ئەگەر پەروەردە نەکرێت لەوانەیە ڕەفتارەکە دووبارە بکاتەوە!
- چەندین مامۆستا سکاڵای ئەوەیان هەیە کە منداڵەکان، لەلای سەرئاوەکان باوەش بەیەکتردا دەکەن و ماچی یەکتر ئەکەن، کاتێک لە هۆکارەکەی دەکۆڵێتەوە، تێدەگەیت کە لە درامایەک یان لە فلیمێک بینیویانە و دووبارەی دەکەنەوە! ئەگەر دایباب لە کاتی سەیرکردنی دراماکان بۆ منداڵەکانی ڕوونبکەنەوە کە ئەو

جۆرە ماچکردنە چییە و کێ دەتوانێت ئەنجامی بدات! ئەو کاتە منداڵەکە تێدەگات و فێردەبێت کە بۆ تەمەنی ئەو نەگونجاوە.

دوو. هەڵبژاردنی شوێنی گونجاو:

دەبێت پەروەردەی سێکسی لە شوێنێکی گونجاودا بێت، هەموو شوێنێک گونجاو نییە بۆ ئەم جۆرە لە پەروەردە. «لەوانەیە منداڵەکە ئەو ساتانەی پەروەردەی سێکسی تێدا ئەنجام دەدرێت، ببەستێتەوە بە هەستوسۆزی خۆشی، چێژوەرگرتن و باوەڕی ئەرێنییەوە ئەگەر لە شوێنێکی ئارامدا گفتوگۆ بکەن؛ بۆنموونە دانیشتن لەسەر جێگەی نوستنەکەت، یان جێگەی نوستنی منداڵەکە، یان لەکاتی ئایسکرێم خواردن یان لە کافتریا.»[20] بەگشتی پێویستە ئەم تایبەتمەندییانە هەبن لەو شوێنەی کە گفتوگۆی پەروەردەی سێکسی ڕوودەدەن:

- کەشوهەوایەکی فێنکی هەبێت؛ واتە شوێنێک بێت منداڵەکە هەست بە ئاسودەیی بکات. نابێت ئەو شوێنەی گفتوگۆی تێدا دەکرێت گەرم یان سارد بێت و منداڵەکە هەست بە ئاسودەیی نەکات.
- لە شوێنێکی ئارامدا بێت؛ دووربێت لە ژاوەژاو و دەنگە دەنگ.
- نابێت لەبەرچاوی کەسانی تر بێت؛ هەرچەندە کەسەکان خزمی نزیک بن، نابێت کەسانێکی لێبێت کە منداڵەکە هەست بە شەرمەزاری بکات.
- شوێنێکی تایبەت بێت نەک هەموو شوێنێک، واتە پەروەردەی سێکسی ناکرێت لە هەموو شوێنێک بکرێت، بەڵکو دەبێت شوێنەکە هەڵبژێردرێت، بۆنموونە لە کافتریا، ژووری نوستن، پارک و سەیرانگا!

کێشەیەکی گەورەی پەروەردەی سێکسی ئەوەیە؛ کە منداڵ نەوێرێت پرسیارەکانی خۆی، کێشەکانی خۆی لای دایبابی باس

بکات، لەبەر ئەوە ئەگەر ژینگەیەکی گونجاو و ئارام هەبوو، ئەوە ئەو ترسەی نامێنێت و شەرمیش ناکات.

سێ. دۆخی دەروونی هەردوولا، گونجاو بێت:

پێویستە لەکاتی گفتوگۆدا، بارودۆخی دەروونی منداڵ و دایباب هەردووکی گونجاو و ئارام بێت، چونکە «منداڵان لە کاتێکدا چاوەڕوانی وەڵامی دایباب دەکەن کە بزانن دایباب بە کراوەیی وەڵامدەدەنەوە.»[19] ئەگەر دایباب دەروونێکی کراوە و ئارامیان نەبێت ناتوانن بە کراوەیی لەگەڵ منداڵەکان گفتوگۆ بکەن. نابێت لە کاتێکدا کە تاکەکان ئامادەنین بۆ گفتوگۆ باسی بابەتەکە بکرێت. هەندێکجار پەروەردەی سێکسی پێویستی بە ئامادەکاری دەروونی منداڵەکە هەیە، هەتا هەست بە شەرم و ترس و بێزاری نەکات، ئەمەش زۆربەی پەیوەندی بە لایەنی دەروونی دایبابەوە هەیە کە هەوڵبدەن ئارام و لەسەرخۆبن و خۆیان لە توڕەیی و شەرمکردن بپارێزن.

کەواتە، بنەمای شەشەم پێماندەڵێت؛ گفتوگۆ و پەروەردەی سێکسی لەهەموو کات و ساتێکدا ناکرێت، بەڵکو دەبێت کات، شوێن و باری دەروونی هەردوولا ئارام و ئاسودەبێت، بۆ ئەمەش دەبێت دایباب ئامادەکاری پێشوەختەیان کردبێت.



بنەمای حەوتەم

گفتوگۆ و پەیوەندی دروستی نێوان دایباب و منداڵ

پەیوەندی دروستی نێوان منداڵ و دایباب هۆکارێکە بۆ بەردەوامیدان بە گفتوگۆکان، لە پەروەردەی سێکسیدا بەهێزی و دروستی پەیوەندییەکان کاریگەری گەورەتر و زیاتری هەیە لەهەر جۆرە پەیوەندییەکی تر. مەبەست لە پەیوەندی لێرەدا بریتییە لە کاتی گفتوگۆی نێوان دایباب لەگەڵ منداڵ سەبارەت بە پەروەردەی سێکسی. کۆمەڵێک تایبەتمەندی هەیە لە شێوازی پەیوەندییەکە کە دەبێت هەبێت، ئەوانیش بریتین لە:

١. گفتوگۆکردن بە ئارامی و لەسەرخۆیانە؛

پێویستە دایباب لەکاتی گفتوگۆی بابەتە پەروەردەییەکان لەسەر خۆبن و بە ئارامی بمێننەوە. «بە هێمنی قسە لەگەڵ منداڵ بکە، تووشی شۆک مەبە. هەوڵبدە بە نەرمی و وریایانە قسە لەگەڵ منداڵەکەت بکەیت، بەبێ ئەوەی تووشی شڵەژان بیت. چەند هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە، دوعابکە، پیاسەیەک بکە، یان هەر شتێک کە پێویستە بیکەیت بۆ ئەوەی هەستەکانت لە ژێر کۆنترۆڵدا بن و جێگیر بن.»[٢٠] پەلەکردن و هەڵەشەیی یارمەتیدەر نییە، بابەتێکی

هەستیاری وەکو سێکس ناکرێت سەرپێیانە و بە هەڵپروسکاوی بەجێبهێڵدرێت! بەڵکو پێویستی بە لەسەرخۆیی و ئارامی هەیە.

دووربوون لە هەڵچوون و تورەیی بنەمایەکی گەورەیە لە پەیوەندی لەگەڵ منداڵاندا، بەڵکو لەناوبەر و تێکدەری پەیوەندییەکانە، بە پێچەوانەشەوە ئاسانکاری و ئارامی سەرچاوەیەکە بۆ پەروەدەیەکی دروست. «لە لایەکی دیکەوە، ئەگەر تۆ لەڕادەبەدەر ئاسان و ئاسوودە بیت لەگەڵ بابەتەکە، زاراوەکە، و بە شێوەیەکی ڕاستی وەریبگرێت و هەموو پرسیارەکان وەڵام بدەیتەوە، ئەوا تۆ بە شێوەیەکی نازارەکی پەیوەندی دەکەیت کە ئەم بابەتە جیاوازی نییە لە هیچ بابەتێکی تر. ئاسانکاریی تۆ لە پەیوەندییەکان کە تەنها لایەنێکی تری ژیانی مرۆڤە، هیچی کەم و زۆر نییە، هاوکاری منداڵ دەکات هەتا باشتر بابەتەکە وەربگرێت.»[7]

٢. بە شێوازێکی ڕێزدارانە پەیوەندی لەگەڵ ببەستە؛

بوونی ڕێزگرتن لە پەیوەندییەکاندا، واتە هەردوولایەن لەیەکتری تێبگەن و کەسیەتی یەکتری بپارێزن، دووربن لە یەکتر شکاندن و بەکەم سەیرکردن، ئەمەش واتای گفتوگۆی ژیرانە دەگرێتەوە. «بە ژیری قسە بکە بۆ منداڵەکەت؛ یارمەتی منداڵەکەت بدە بۆ بەدەستهێنانی ڕەوشتێکی تەواو و توانای بڕیاردانی باش و متمانەبەخۆبوون، بۆ ئەوەی کار بەو شتانە بکات کە پەسەندە. سێکس بخەرە ناو ئەو چوارچێوەیەی کە خودا بۆی دروست کردووە. ئەگەر لە پرسیارێک سەرت سوڕما، ئازادانە بڵێ: ‹واو، ئەوە پرسیارێکی زۆر باشە. با هەندێک زانیاری بۆ ئێوە کۆبکەمەوە و دواتر (ئەمڕۆ، سبەی، کاتێکی تر) لەم بارەیەوە گفتوگۆ دەکەین›.»[20] ئەمە هەڵسوکەوتێکی تەواو ژیرانەیە کە ڕێز و شکۆمەندی هەردوولای تێدایە.

٣. گفتوگۆکان ڕاشکاو و ڕاستگۆیانه بێت؛

«ڕاستگۆیانه بۆ منداڵەکەت قسه بکه؛ لەبری نازناوی ئەندامەکانی جەسته زاراوەی پزیشکی ورد بەکاربهێنه. ڕاستگۆبه و به منداڵەکەت بڵێ بۆچی دەتەوێت باسی بابەتی داهاتووی زانیاری سێکسی بکەیت.»[٢٠] ڕاستگۆیی له هەموو کات و ساتێکدا پێویسته، ڕاستگۆیی لەگەڵ منداڵ کرۆکی پەروەردەی سێکسی پێکدەهێنێت. «هەوڵبده ڕاستگۆ بیت؛ تەمەنی منداڵەکانتان هەرچییەک بێت، شایەنی وەڵام و ڕوونکردنەوەی ڕاستگۆیانەن. ئەمه توانای منداڵەکانتان بەهێز دەکات بۆ متمانەکردن. هەروەها، کاتێک دایک و باوک وەڵامێکی ڕاستەوخۆ نادەن، منداڵان تێگەیشتنی تر له خەیاڵی خۆیان دروستدەکەن، که دەتوانێت ترسناکتر بێت له هەر وەڵامێکی ڕاستەقینه و ڕاستگۆیانه که ڕەنگه پێشکەشی بکەیت.»[١٩]

«ئەگەر منداڵەکانت شەرم له جەستەیان بکەن - ئەگەر هەست به تاوانباری بکەن کاتێک دەست له ئەندامی سێکسیان دەدەن - ئەوا ئەو هەستانه لەناکاو ون نابن. ئەگەر به ئاشکرا پەروەردەیان نەکردبێت، ئەوا ڕوونه که ڕەنگه تۆش کێشەت هەبێت لەگەڵ منداڵەکانتدا کراوه بیت. بەڵام هەوڵبده چونکه کراوەیی بۆ ماوەیەکی درێژ سوودی دەبێت.»[٦] ئەمه مانای ئەوەیه هەرچەنده قسەکردن به کراوەیی و باسکردنی بابەتەکه قورس و گران بێت، هێشتا منداڵ پێویستی بەو زانیارییانه هەیه، هەروەها ئەم ڕاشکاوییه هاوکاری دایباب دەکات که له داهاتوو پەروەردەی سێکسی لەسەر شانیان ئاسانتر و سوکتر بێت.

٤. بەسۆزبوون و بەزەیی لە پەیوەندییەکاندا:

بۆ بەردەوامیدان بە پەیوەندی، پێویستمان بە بوونی سۆز و بەزەیی هەیە! بەزەیی؛ واتە چاوپۆشی و لێبووردەیی بەرانبەر بە یەکتری و قبوڵکردنی جیاوازییەکان. بەسۆزبوون بە واتای تێکەڵکێشکردنی هەستە باڵا و ئەرێنییەکان و هاوبەشییپێکردنی لەگەڵ بەرانبەر. لە پەیوەندی دایباب و منداڵدا، ئەرکی دایبابە کە بەسۆز و بە بەزەیی بن لەگەڵ منداڵەکەیاندا، هەتا بتوانن کاریگەریی ئەرێنی بنیاتبنێن. سۆز و بەزەیی لەم پەیوەندییەدا دەبێتە هۆی بنیاتنانی کۆمەڵێک ڕەوشتی بەرزی وەکو ئارامگری، چاوپۆشی لە هەڵە، گوێگرتنی باش، ...

«ڕەنگە وەکو کەسێکی گەورە هەوڵبدەیت کە ڕستە بۆ منداڵەکەت تەواو بکەیت، وشە و دەستەواژە پڕ بکەیتەوە، لەپێناوی ئەوەی زووتر خاڵەکە ببیستیت. هەوڵبدە بەرەنگاری ئەم پاڵنەرە ببیتەوە. بە گوێگرتن بە ئارامی، منداڵەکانت دەتوانن بە خێرایی خۆیان بیر بکەنەوە، تۆش بە ئارامگریت وایان لێدەکەیت بزانن کە شایەنی کاتەکەتن.»[١٩]

٥. بەئاگابوون لە دەربڕینی نازارەکی:

«کتێبەکانی تایبەت بە پەیوەندیکردن ئەوەیان ڕوونکردۆتەوە کە (٨٠٪)ی پەیوەندیکردن لە ڕێگەی ناگۆوە دەبێت. لەبەرئەوە زیاتر لە ڕێگەی زمانی جەستەوە پەیوەندی دەکرێت نەک بە وشەکان. وە منداڵان بەردەوام چاودێری تۆ دەکەن و زیاتر لەوەوە فێردەبن کە دەیبینن نەک لەوەی کە دەیبیستن. ئەگەر لەکاتی قسەکردن لەسەر سێکس نائارام و نارەحەت بیت، ئەوا بە شێوەیەکی نازارەکی

پەیوەندی دەکەیت کە ئەمە بابەتێکی قەدەغەیە، کە دەبێت لە ژێر پەردەدا بهێڵرێتەوە.»[٧]

کاتێک کە دایباب لەکاتی پەروەردەی سێکسی یان گفتوگۆ لەوبارەوە دەشڵەژێت، هەست بەشەرم دەکات، بێزاردەبێت یاخود تورەیی پێوە دەردەکەوێت، ئەوە پەیامێکی نەرێنی و خراپ ئاراستەی منداڵەکە دەکات، وەکو ئەوەی کە کارێکی خراپی کردبێت. دەگونجێت لە داهاتوو هەرگیز ئەو بابەتە باسنەکاتەوە و لە سەرچاوەی ترەوە زانیاری بەدەستبهێنێت کە زۆرجار زانیارییەکان هەڵەن! لەبەرئەوە پێویستە کە دایباب لە دەربرینی ڕووخسار و ئاوازی دەنگیان بەئاگابن لەکاتی پەروەردەی سێکسیدا! بەشێوەیەک دەریببڕن کە منداڵەکە هەست بە ئاسودەیی بکات.

٦. منداڵ سەنتەر بێت!

«زۆرجار منداڵان زیاتر لەبەر کونجکاری پرسیار لە بارەی سێکسەوە دەکەن. ئەو پرسیارانەی کە منداڵان لە قۆناغی پێش باڵغبووندا لە گەورەکانی دەکەن، تەنیا لەبەر کونجکارییە و سروشتی سێکسییان نییە. زۆرجار، ئەوە گەورەکانن کە تێڕوانینێکی ناتەندروستیان هەیە بەرانبەر بە لایەنی سێکسی مرۆڤ، و بەهۆی تێگەیشتنی هەڵەی خۆیانەوە، خوێندنەوەی زیاتر دەکەن بۆ پرسیارێکی بێتاوان لەلایەن منداڵێکی کونجکارەوە، و وەک پرسیارێکی سێکسی بێڕەوشتانە دەیبینن.»[٧] واتە منداڵ پرسیارەکەی بۆ وەرگرتنی زانیارییە، بەڵام گەورەکان وەکو پرسیارێکی مەترسیدار و خراپ سەیری دەکەن، ئەمەش بەهۆی ئەوەوە ڕوودەدات کە گەورەکان خۆیان دەکەنە سەنتەری پرسیارەکە و بە تێڕوانینی خۆیان وەریدەگرن، نەک وەکو پرسیاری منداڵێک کە پێویستی بە وەڵامە!

لەبەرئەوە پێویستە لەکاتی گفتوگۆدا، منداڵان سەنتەری قسەکردن و فێربوون بن، دەبێت لە خودی پرسیارەکە و پێویستییەکانی تێبگەین و بزانین کە مەبەستی چییە، پەروەردەی بکەین و وەڵامی بدەنەوە بەوشێوەی کە ئەو پێویستییەتی و تەمەنەکەی داخوازی دەکات.

٧. ئەرێنی بە:

«کاتێک سێکس دەبەسترێتەوە بە کۆمەڵە چەمکێکی وەکو بێزراوی و پیسییەوە، ئیدی عەقڵی نائاگا هەڵوێستێکی نەیارانە دەگرێتە بەر بەرانبەر (سروشتیترین لایەنی) ژیانی مرۆڤ.»[٢٤] یەکێک لە هەڵەکان کە زۆرێک لە دایباب ئەنجامی دەدەن، وەکو بابەتێکی نامۆ و سەیر لێیدەڕوانن، زۆرجار لەکاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکاندا وەکو بابەتێکی نەرێنی دێتە بەرچاو. خودی پەروەردەی سێکسی بابەتێکی ئەرێنییە و دەبێت دایبابیش لەکاتی پەیوەندیان لەگەڵ منداڵان، بەو شێوەیە باسی بابەتەکان بکەن. هەروەها سەبارەت بە ڕێگرییەکان و هاندانەکانیش دەبێت دەربڕینی ئەرێنی بەکاربهێندرێت. «پەیامە ئەرێنییەکان باشترن لە پەیامە نەرێنییەکان. لەجیاتی ئەوەی بڵێیت؛ ‹ئەم یان ئەوە مەکە›، هەوڵبدە ڕستەکەی بەشێوەیەکی ئەرێنی دابڕێژێتەوە. بۆنمونە ؛ لەجیاتی ئەوەی بە نەوجەوانێک بڵێت کە کردەی سێکسی پێش هاوسەرگیری خراپە، لەبەرئەوە ئەنجامی مەدە، پێیان بڵێ کە سێکس دیارییەکی باش و چاکە، لەبەرئەوە پێویستە بپارێزرێت هەتا لەکاتی هاوسەرگیریدا بەکاربهێندرێت.»[٢٥]

٨. بە زمانێکی سادە کە منداڵەکە تێیدەگات:

«زۆربەی منداڵانی بچووک پێویستیان بەوەیە کە شتەکانیان بە سادەیی بۆ ڕوونبکرێتەوە، بەتایبەتی یەکەمجار کە شتێک فێردەبن. لە ڕاستیدا ئەوە شتێکە بۆ زۆربەمان ڕاستە نەک تەنها منداڵان!»[٢٦] دورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی زمانی ئاڵۆز و وشەی زانسی پەتی، قسەکردن بە زمانێکی ساکار و ڕەوان، یارمەتی تێگەیشتن و فێربوون دەدات. لەبەرئەوە پێویستە ئەو زمانەی بابەتەکەی بۆ منداڵ بۆ ڕووندەکرێتەوە و هێندە ئاسان بێت کە منداڵەکە تێیبگات و بزانێت مەبەستەکە چییە.

کەواتە؛ بنەمای حەوتەم دەڵێت: دەبێت لە هەموو ڕووەکانەوە کە لەسەرەوە ئاماژەی بۆ کراوە، پەیوەندییەکی دروست لە نێوان منداڵ و دایباب هەبێت. ئەو کاتە هەڵچونە نەرێنییەکانی وەکو شەمکردن، تورەیی و ترس لە پەیوەندییەکان بە دوردەبن و هەڵچونە ئەرێنییەکانی وەکو خۆشەویستی، خۆشی، و پەرۆشی ڕەنگدەدەنەوە.



بنەمای هەشتەم

پەروەردەی سێکسی کارێکی کەسییە!

«پێویستە لەگەڵ منداڵان بە تەنها دابنیشن، نەک هەموو خێزان بەیەکەوە بۆ ڕوونکردنەوەی بابەتە پەیوەستەکان بە سێکسەوە.»[٢٣]
«زۆرباشە بیرمانبێت کە قسەکردن لەبارەی سێکسەوە کارێکی کەسییە. دروستە کە بە شێوەیەکی کراوە گفتوگۆ بکرێت، بەڵام هەموو کەسێک مافی ئەوەی هەیە کە نهێنی پارێزراو بێت. دەتواندرێت زانیاری و بەهاکان لەلایەن هەردوولاوە ئاڵوگۆر بکرێن، بەڵام تایبەتمەندی کەسی ڕێزی لێگیرابێت.»[٢١]

پەروەردەی سێکسی؛ پەروەردەیەکی تاکە کەسییە، چونکە هەرکەسێک تایبەتمەندی خۆی هەیە، سێکس بابەتێکی تایبەت و هەستیارە. لەبەرئەوە ئەبێت بە تەنیا گفتوگۆی لەگەڵ بکرێت، بە تەنیا وەڵامی پرسیارەکانی لەبارەی سێکسەوە بدرێتەوە. نابێت لەبەر چاوی کەسانی تردا بۆی باس بکرێت، تەنانەت ئەگەر پرسیاریشی هەبوو، دەبێت هەوڵبدرێت بە جیا وەڵامی بدرێتەوە. لەهەمان کاتدا بۆ چارەسەری زۆربەی کێشە سێکسیەکانی منداڵان، ئەبێت بەشێوازێک بێت کە بە تاکە کەس چارەسەریان بکەیت، بۆ نمونە؛ کچ و کوڕێک بەیەکەوە یارییەک ئەکەن، سەیری لەشی

یەکتری ئەکەن، لەو کاتەدا ئەگەر تۆ پێیبڵێیت «ئەم شتانەت هەڵەیە»، ئەوە منداڵەکە هەمان هەڵە دووبارە ئەکاتەوە، یان ئەگەر منداڵێک لەبەرچاوی خەڵکی دەست بخاتە ناو جەستەی خۆیەوە، لەو کاتەدا لەناو کۆمەڵدا بیشکێنیتەوە، جگە لەوەی کە کەسییەتی دەشکێنیتەوە، لەوانەیە لە رقی دایباب چەند جارێکی تر دووبارەی بکاتەوە، تەنانت ئەم جارە بە رووتی بسورێتەوە لەناو ماڵدا! بەپێچەوانەی ئەو هەڵسوکەوتەوە، دەبێت منداڵ بە تاکە کەس بانگ بکرێت و جیابکرێتەوە، پاشان پێیبوترێت و چارەسەری کێشەکەی بۆ بکرێت.

«پەروەردەی سێکسی، پەروەردەیەکی تاکە کەسییە لە نێوان کەسێکی پێگەیشتوو و منداڵدا، کە تایبەتە بە بەڕێوەبردنی قۆناغی گەشەی سێکسی. شێوازی دروستی پەروەردەی سێکسی ئەوەیە، لە نێوان دایباب و منداڵدا بێت و بابەتە تایبەتییەکان و چۆنییەتی کۆنترۆڵکردنی هەستەکان لەخۆی بگرێت. پەروەردەی سێکسی بەکۆمەڵ هەستی حەیای منداڵ زامدار دەکات.»[٢٤] لەپێناو ئەوەی کە پەروەردەی سێکسی بەشێوەیەکی تاکەکەسی ئەنجامبدرێت، پێویستە؛

- **کەسی تری لێ نەبێت؛** لەبەرچاوی کەسانی تر بابەتە سێکسییەکانی بۆ باسنەکرێت، تەنانەت بۆ وەڵامی پرسیارەکانیشی هەوڵبدرێت لەبەرچاوی کەسانی تر نەبێت.
- **ئاگاداری تایبەتمەندییەکانی منداڵ بن؛** ڕەچاوی تەمەن و ڕەگەز و کەسییەتی منداڵەکە بکرێت لەکاتی پەروەردەی سێکسیدا.
- **تەنها خۆی و دایباب بن؛** پێویستە منداڵ بەتەنها بێت لە کاتێکدا کە پەروەردەی سێکسی دەکرێت، جگە لە دایباب کەسانی تر ئامادەی گفتوگۆکە نەبن! واتە پێویست ناکات خوشک و براکانیشی بزانن.

- **نهێنیپارێزی بکرێت**؛ نابێت هەرگیز نهێنییەکانی منداڵەکە لە پاش گفتوگۆ و دانیشتنەکان بۆ کەسانی تر باسبکرێت! بەڵکو دەبێت بە نهێنی بمێننەوە.

کەواتە، ئەم بنەمایە پێماندەڵێت؛ پەروەدەی سێکسی کارێکی کەسییە! نەک کۆمەڵی، دەبێت منداڵ بە تەنها و بە جیاوازییە کەسییەکانیەوە پەروەردە بکرێت و نهێنییەکانی لەو بارەوە پارێزراوبن.



بنەمای نۆیەم

تێکەڵکردنی بنەما ئاینی و کلتوری و بەهاکان بە پەروەردەی سێکسی!

«تەندروستی لایەنی سێکسی دەکەوێتە ژێر کاریگەری هۆکارە نەتەوەیی، ڕەگەزی، کلتوی، کەسی، ئاینی و ڕەوشتییەکان.»[10] ئەو هۆکارانە بە شێواز و ڕێژەی جیاواز، کاریگەرییان هەیە لەسەر پەروەردەی سێکسی منداڵ، بۆ نمونە؛ «باوەڕە ئاینی و ڕەوشتییەکان جیاوازی دروستدەکات. توێژینەوەیەک ئەوەی نیشانداوە کە کچان کەمتر پەیوەندی سێکسیی پێش هاوسەرگیریان هەبوو کاتێک کە دایکیان هۆکارە ئاینی و ڕەوشتییەکانی خستۆتە ناو گفتوگۆکانییەوە. لە توێژیەوەیەکی نوێدا دەرکەوتوە کە (٤٥٪)ی کوڕانی تەمەن (١٥ بۆ ١٩ ساڵان)، ئاینیان وەکو هۆکارێک داناوە بۆ بڕیارەکانیان لەبارەی سێکسەوە.»[20] «کاتێک باسی سێکس و زاوزێ دەکەین، تەنها باسی جەستە و زانست ناکەین. ئێمە باسی بەها و بیروباوەڕ و کولتوور و ئایین و نەتەوە و مێژوو و ژیان بە گشتی دەکەین.»[26]

پێویستە لە کاتی پەروەردەی سێکسیدا دایباب بە ئاگابن لە بەها کۆمەڵایەتی و نەتەوەیی و ئاینییەکان، خاڵە ئەرێنی و سودبەخشەکان

تێکەڵ بکەن بە پەروەردە، لەکاتی پەروەردەدا دەبێت دایباب بەهاکانی خێزانەکەیان تێکەڵ بکەن. بۆنمونە؛ نەریتێکی کۆمەڵایەتی کوردەواری بریتییە لەوەی کە داخوازە مرۆڤ خۆی بەدوربگرێت لە کاری جوتبوون هەتا تەمەنی دەگاتە کاتی هاوسەرگیری، واتە هیچ پەیوەندییەکی سێکسی و جوتبوون نەکات لەپێشئەوەی هاوسەرگیری بکات. ئەمە بەهایەکی کۆمەڵایەتی و ئاینی کوردە، ئاساییە تێکەڵ بکرێت بە پەروەردەکردنی منداڵ.

نمونەیەکی تر؛ کردەی سێکسی لە ئاینی ئیسلامدا کە دینی زۆرینەی کوردە، گرنگی زۆری پێدراوە و وەکو غەریزەیەکی سەرەکی مرۆڤ باسیکراوە و ڕێگای خاڵیبوونەوە و ئامانجەکان و ڕێگرییەکان لە لادان و ... هەمووی دیاریکردووە، ئاساییە کە دایباب ئەم بەهایانە تێکەڵ بکەن بە پەروەردەی منداڵەکانیان!

نمونەیەکی هەڵە کە لە کلتوری کوردیدا هەیە و لە ماوەی سالانی ڕابوردوو گۆڕانکاری کراوە، بریتییە لە جیاوازیکردنێکی نادادپەروەرانە لە مامەڵە لەسەر بنەمای ڕەگەزی، بەشێوەیەک مامەڵە دەکرێت کە ڕەگەزی نێر، زۆر گرنگترە لە ڕەگەزی مێ! ئەمە تێڕوانینێکی هەڵەیە و دەبێت بیگۆڕین! ئەبێت منداڵ وا فێربکرێت کە نێر و مێ تەواوکەری یەکترن نەک یەکێکیان لەویتریان بەڕێزتر یان بالاتر بێت! واتە مەرج نییە هەموو تێڕوانینە کلتورییەکان ڕاست و تەواوبن، بەڵکو دەبێت ئەوانەی کە نادروستن و نەگونجاون لابدرێن.

سەرەڕای ئەو بەهایانەی کە لە سەرەوە ئاماژەی بۆ کرا، دەبێت بەها تایبەتەکانی سێکس، کە سەرجەمی مرۆڤایەتی لەگەڵییەتی و لەسەر بنەما زانستییەکانە، لە کاتی پەروەردەی سێکسیدا بهێندرێتە دی! ئەو بەهایانەش بەگشتی لەم خالانەدا کورتکراونەوە[٧]:

- سێکس بەشێکی ئاسایی و سروشتی ژیانی مرۆڤە.
- گەنجان بەدواداچوون بۆ لایەنی سێکسیی خۆیان دەکەن، ئەمەش وەکو پرۆسەیەکی سروشتی بۆ گەیشتن بە پێگەیشتنی سێکسی.
- تاکەکان و کۆمەڵگا سوودمەند دەبن، کاتێک منداڵان بتوانن بەبێ ڕێگریکردن، باسی لایەنی سێکسی بکەن، لەگەڵ گەورە ساڵانی متمانەپێکراو وەک؛ دایباب، پزیشکی خێزان، مامۆستا و پەروەردەکاران.
- هەموو مرۆڤەکان بە شێوەیەکی ئاسایی ئارەزووی سێکسیان هەیە.
- ژن و پیاو ڕەگەزی پێچەوانە نین، بەڵکو ڕەگەزی تەواوکەری یەکترن.
- هەموو بڕیارە سێکسییەکان کاریگەری و دەرئەنجامیان هەیە.
- زانیاری پێشوەختە بە ڕەفتاری سێکسی، مەترسی دروست دەکات.
- هەرگیز نابێت پەیوەندییە سێکسییەکان ناچارکەر بن، ئیستغلالکەر بن، یان ببێتە هۆی زیانگەیاندنی جەستەیی یان دەروونی.
- پەیوەندی سێکسی دەبێت لەسەر بنەمای متمانەی یەکتر و ڕێزگرتن و ڕاستگۆیی و پابەندبوون بێت.
- پۆرنۆگرافی (ڤیدیۆ و وێنەی ڕووت) هەردوو ڕەگەز زەلیل و ڕسوا دەکات. دیدێکی شێواو لە سێکسیی مرۆڤ پیشان دەدات.
- ڕەفتاری سێکسی دەبێت بەرپرسیارانە بێت.
- خۆبەدوورگرتن لە جووتبوونی سێکسی چونەناوەوە (لە ڕێگەی زێ، دەم یان کۆم)، کاریگەرترین ڕێگایە بۆ ڕێگریکردن لە دووگیانی و نەخۆشییە سێکسییەکان و تووشبوون بە ئایدز.
- لایەنی سێکسیی چوار ڕەهەندی هەیە؛ جەستەیی (بایۆلۆژی)، سۆزداری (دەروونی)، کۆمەڵناسی (ئەخلاقی) و ڕۆحی.

کەواتــە بنەمــای نۆیــەم، واتــای هێنانــەدی بەهــا مرۆیــی، ئاینــی، کۆمەڵایەتــی و ڕەوشــتییە باڵاکانــە لەکاتــی ئەنجامدانــی پــەروەدەی سێکســیدا، بەجۆرێــک کــە ببنــە هــاوکاری پەروەردەیەکــی دروســت و کاریگــەری نــەوەکان لــە داهاتــوو. «بیــرت نەچێــت؛ توێژینــەوەکان ئامــاژە بــەوە دەکەن کە منداڵان پێویستیانە و دەشیانەوێت، کە دایباب ڕێنیشــاندەریان بن لــە ڕووی ڕەوشــتییەوە. لەبەرئــەوە دوودڵمەبــە لــە گەیاندنــی باوەڕەکانــت بــە شــێوازێکی ڕوون و ئاشــکرا.»[١١]



بنەمای دەیەم

پەروەردەیەکی بەردەوامە نەك یەکجار!

«دووبارە قسەی بۆ بکەوە! منداڵان ناتوانن بە تەنها یەک جار لە بارەی بابەتێکەوە فێرببن. لەبەرئەوەیە کە پێویستە لێبگەڕێیت کات بڕوات، و دواتر لە منداڵەکەت بپرسیت کە؛ ‹چی لەبیرماوە لەبارەی گفتوگۆکانەوە؟› ئەمە یارمەتیدەرە بۆ ڕاستکردنەوەی هەر هەڵە تێگەیشتنێک کە هەیە، و ڕاستییەکان باس دەکرێنەوە.»[١٩] «دایبابی بەڕێز؛ تەسلیم مەبە و خۆت بەدەستەوە مەدە: باس و بابەتەکە دووبارە بکەرەوە جار دوای جار، هیچ بێهیوا مەبە و خۆت بە دەستەوە مەدە، توشی خاوبوونەوە و ساردبوونەوە نەبیت، بێزاری و نیگەرانی ڕووت تێنەکات، چونکە ئەمانە جگەرگۆشەکانتن، ئەوان شیاو و شایستەی ئەوەن کە گەورەتر و باشترین گرنگیان پێ بدرێت.. هەموو کاتێک.. وە هەموو کۆشش و هەوڵ و تێکۆشانێک بە خەرج بدرێت لەگەڵیاندا»[٢٠]

«هەندێک لە دایباب وابیردەکەنەوە کە قسەکردن لە بارەی سێکسەوە مانای ئەوەیە کە یەک وانەی جدی بدرێتە منداڵان، تیایدا گەورەکان «هەمووشتێک» بە منداڵان بڵێن. لە ڕاستیدا ئەم جۆرە لە قسەکردن هیچ سودی نییە. منداڵان چەندین جار پێویستیان

بە قسەکردن هەیە لە کاتە جیاوازەکانی گەشەکردن، کاتێک کە دەگەنە تەمەنێکی گەشەی دیاریکراو.»[٢١] پەروەردەی سێکسی بە یەک دانیشتن یان یەکجار باسکردن کۆتایی پێنایەت! بەڵکو ئەم پەروەردەیە لە دوو لایەنەوە پرۆسەیەکی بەردەوامە؛

یەك. لە ڕووی گۆڕانی تەمەنەکان و قۆناغەکان؛

پەروەردە دەبێت بە درێژایی ژیانی منداڵ و نەوجەوان بەردەوام بێت، لە کات و ساتێکدا ناوەستێت، بەڵکو دەبێت بەردەوام بێت هەتا ئەو کاتەی هاوسەرگیری دەکات، هەر قۆناغە و بەشێوازێکە! واتە لەساتی لەدایکبوونەوە هەتا تەوابوونی کەسییەتی پێویستی بە پەروەردەی سێکسی هەیە. بەڵام بەگوێرەی ئەو تەمەنەی کەسەکە هەیەتی بابەتەکان و تەوەرەکانی دەگۆڕێت.

دوو. لە هەر قۆناغێکیشدا لە خودی خۆیدا بەردەوامە؛

لە ڕوانگەی وەڵامدانەوە و باسکردنی بابەتەکە، بەدواداچوون بۆ تێگەشتنی تەواو، تێگەیاندنی زیاتر یان وەڵامدانەوەی پرسیاری تر، ئایا ئەو ڕەفتارەی تێدا چەسپاوە کە پێویستە! کاتێک کە منداڵێک بابەتێکی بۆ ڕووندەکرێتەوە و فێردەکرێت، چەند هەنگاوێکی بەدواییەکدا هاتوو هەیە، دەبێت ڕەچاوبکرێت، نەک تەنها یەکجار بۆی باسبکرێت، یان وەڵامی پرسیارەکەی بدرێتەوە و تەواو. هەنگاوەکانیش بریتین لە:

١. باسکردن و ڕوونکردنەوەی بابەتەکە!

٢. هەڵسەنگاندنی منداڵ؛ بە مەبەستی زانینی ئاستی تێگەیشتن، و دڵنیابوونەوە لە تێگەیشتنی ڕاست و دروست لە بابەتەکە. ئەمەش لە ڕێگەی پرسیارکردن یان چاودێریکردنی ڕەفتارەکانەوە دەبێت.

٣. جیبەجێکردن؛ ئایا ئەو بابەتەی باسکراوە بە تەواوی و دروستی جێبەجێدەکرێت یان نا؟

٤. بابەتی پەیوەستی تر یان پرسیاری تری هەیە بۆ باسکردن و وەڵامدانەوە! دوای هەموو بابەتێک لەوانەیە پرسیار دروستبێت، یان بابەتی پەیوەست هەبن دەبێت ئەوانە ڕوونبکرێنەوە و باسبکرێن.

واتە؛ پەروەردەی سێکسی بریتینییە لەوەی کە منداڵەکە تەمەنی گەیشتۆتە (٣-٥ ساڵ) یەکجار دایبنیشێنیت، باسی پەروەردەی سێکسی قۆناغەکەی بۆ بکەیت، پاشان کە گەیشتە تەمەنی (٥-٧ ساڵی) یەکجار گفتوگۆی لەگەڵ بکەیت لە بارەی خۆپاراستن لە دەستدرێژی سێکسی و کۆتایی پێبێت هەتا قۆناغی دواتر، .... ئەمە هەڵەیە لە پەروەردەدا بەڵکو دەبێت بەردەوام بەوشێوەی منداڵ پێویستییەتی لەگەڵی بن و پەروەردەی بکەن.

هەروەها پاش باسکردنی بابەتێکی سێکسی نابێت ئیتر وابزاندرێت کە منداڵەکە پێویستی بە هیچی تر نییە، نەخێر! بەڵکو دوو لایەن هەیە کە دەبێت لەبەرچاو بگیرێت؛ منداڵان زوو زانیارییەکان لە بیردەکەن و لەوانەشە بە هەڵە تێگەیشبن! لە یەکەمیاندا پێویستە دووبارە بیریان بخرێتەوە و لە دووەمیاندا دەبێت بۆی ڕاستبکرێتەوە! بەڵام چۆن بزانین کە هەڵە تێگەیشتووە یان لەبیری چۆتەوە، ئەگەر هەڵسەنگاندن بۆ منداڵەکە نەکرێت! کەواتە ئەم پەروەردەیە، بابەت و پرۆسەیەکی بەردەوامە و وەستانی نییە.

بۆنمونە؛ کاتێک کە دایباب منداڵەکەیان فێری خۆپاراستن لە دەستدرێژی سێکسی دەکەن، بە منداڵە هەشت ساڵەکەیان دەڵێن؛ «نابێت هیچ کەس دەست لە ئەندامە سێکسییەکان و سنگت بدات!» ئەو کاتە منداڵ لەوانەیە ڕێگری بکات کە پزیشک پشکنینی سنگی

بۆ بكات! لەبەرئەوە دەبێت دڵنیاببنەوە كە چۆن تێگەیشتووە، و ئەگەر هەڵە تێگەیشت بوو! ئەوە بۆی ڕووندەكرێتەوە كە پزیشك دەتوانێت لەكاتی پێویستدا بۆ مەبەستی پشكنینی پزیشكی دەست بدات لە جەستەی!

كەواتە؛ بنەمای دەیەم واتای؛ ئەنجامدانی پەروەردەی سێكسی بە درێژایی تەمەنی منداڵ دەگرێتەوە، هەتا ئەو كاتەی كە دەچێتە ژیانی هاوسەرییەوە یان كەسییەتی بە تەواوی گەشەی كردووە!

پوختەی بەشی دووەم

ئامۆژگارییەکان بۆ گفتوگۆی سێکسی لەگەڵ منداڵ

لە دیمەنی ئەو دە بنەمایە، یارمەتیدەرە بۆ پەروەردەیەکی سێکسی دروستی منداڵان، بەڵام بۆ مامەڵەیەک و گفتوگۆیەکی کاریگەر و باش لەگەڵ منداڵان، باشترە کە دایباب ڕەچاوی ئەم ئامۆژگاریانە بکەن:

١. ڕۆڵی پەروەردەکاری سێکسی قبوڵ بکە. زۆربەی گەنجان دەیانەوێت دایباب زانیارییان پێبدەن سەبارەت بە سێکس و کردەی سێکسی، بەڵام دڵنیا نین لە چۆنیەتی دەستپێکردنی گفتوگۆکە.

٢. زانیاریت هەبێت دەربارەی سێکس، بەڵام وا مەزانە کە دەبێت پسپۆڕی بوارەکە بیت! زۆرجار تۆ و منداڵەکەت دەتوانن پێکەوە وەڵامەکان بدۆزنەوە.

٣. قبوڵی بکە کە ڕەنگە قسەکردن لەگەڵ منداڵەکەت سەبارەت بە سێکس نائاسایی و شەرمەزارکەر بێت، پاشان بە هەر شێوەیەک بووە پەروەردەی سێکسی منداڵەکەت بکە.

٤. لەگەڵ ڕاستییەکان باس لە هەستەکان و پەیوەندییەکان و چۆنیەتی کاریگەری لەسەر کەسانی دیکە بکە.

٥. دڵنیابە لەوەی کە سەرچاوەیەک لە ماڵەکەتدا هەیە کە منداڵەکەت بتوانێت زانیاری دروستی لێ وەربگرێت. ئەگەر منداڵان دەستیان بە کتێبی گونجاوی تەمەنیان بگات، بە ئەگەرێکی زۆرەوە دەیانخوێننەوە، تەنانەت ئەگەر قسەشت لەگەڵ نەکەن. ئەگەر کتێب، ڤیدیۆ یان ماڵپەڕ پێشنیار دەکەیت بۆ منداڵەکەت، سەرەتا دڵنیابەرەوە

که ئەو سەرچاوانەی پێشنیازیان دەکەیت گونجاون بۆ منداڵەکەت.

٦. ڕاستەوخۆ و ڕاستگۆیانە و بەبێ دادوەریکردن وەڵامی پرسیارەکان بدەرەوە؛ ئەگەر وەڵامی پرسیارێک نازانیت، پێی بڵێ کە دواتر وەڵامیان دەدەیتەوە، دواتر کە وەڵامت دەستکەوت، وەڵامە ڕاستەکەیان پێبدە.

٧. سوود لەو ساتانە وەربگرە کە دەتوانیت بۆچوونەکانت بەیەکەوە باس بکەیت، بۆ نموونە دەتوانیت ئەم کارە بکەیت لەکاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆن، خوێندنەوەی ڕۆژنامە یان گۆڤار، یان لەکاتی گوێگرتن لە ڕادیۆ.

٨. بە ڕاستگۆیی بەهاکانت بگەیەنە. چاوەڕێی ئەوەش بکە کە منداڵان جێبەجێیان نەکەن و لێی لابدەن؛ چونکە منداڵان دەیانەوێت سەربەخۆبن و ناسنامەی خۆیان هەبێت.

٩. قبوڵی بکە کە ناتوانیت هەموو کارەکانی منداڵەکەت کۆنترۆڵ بکەیت، تواناکانیان بەرەوپێش ببەن هەتا بەرپرسیارێتییەکانیان لە کارەکانیان جێبەجێبکەن.

١٠. بزانە کە لەوانەیە تێنەگەیت کە منداڵەکەت چی دەکات؛ لەم کاتەدا لەگەڵ دایبابانی تر، مامۆستایان قسە بکە یان پەیوەندی بە پسپۆڕێکەوە بکە بۆ قسەکردن.

١١. دڵنیابە لەوەی منداڵەکەت دەزانێت لە کوێ دەتوانێت دەستی بە زانیاری باوەڕپێکراو، یان یارمەتی پزیشکی بگات ئەگەر پێویستی بوو.

«هەروەها دەبێت بیرمان نەچێت کە: ڕاستەوخۆبوون لە پەروەردەی سێکسیدا، واتای ئەوە نییە کە وردەکاری تەواو و هەموو شت بە منداڵەکە بڵێیت (لەبیرت بێت: لەوانەیە منداڵەکە تەنها زانیاری گشتی پێویست بێت). ڕاستەوخۆبوون، ڕاستگۆیی و ئامادەیی بۆ گفتوگۆکردن لەسەر پرسە ئاڵۆزەکان یان سەختەکان دەگەیەنێت. ژینگەیەک دروست دەکات کە منداڵ هەست بە سەلامەتی بکات لە پرسیارکردن، هەست بە دڵنیایی بکات کە وەڵامی ورد و یارمەتیدەر وەردەگرێت.»[26]

سەرچاوەیەکی سودبەخش

کتێبی دایبابی سەرکردە

پێناسەی کتێب:

کتێبێکی تایبەتە بە باسکردن لە بنەماکانی پەروەردە، چۆن دایباب بتوانن پەروەردەیەکی دروستی منداڵەکانیان بکەن. لە چوارچێوەی دە بنەمای سەرەکیدا، باسی پەروەردە و پەروەردەکردن کراوە. کتێبەکە سودی گەورەی هەیە بۆ دروستکردنی پەیوەندی دروست و بەهێز لەگەڵ منداڵان، بەشێوەیەک دایباب بتوانن، بە باشی منداڵەکان لە هەموو لایەنەکانەوە پەروەردە بکەن، و لە ناویشیاندا پەروەردەی سێکسی.

ناوەرۆک:

جگە لە ناساندنی بیرۆکەی دایبابی سەرکردە، ئەم دە بنەمایە باسکراون:

١. تێگەیشتن لە واتای گشتی پەروەردە

٢. بەرپرسیارییەتی پەروەردەکردن

٣. پەروەردە کەی دەستپێدەکات!

٤. بنیاتنانی سەرکردە

٥. تێگەیشتن لە دونیای منداڵ و چونە ناو ژیانیان

٦. پێداویستییەکانی منداڵ
٧. پەروەردەکردن بە پیشاندان نەک ئامۆژگاری
٨. شێواز و ڕێگای جیاواز بۆ پەروەردە
٩. لەو جیاوازە
١٠. بەکارهێنانی شێوازی زانستی هاندان و تەمبێکردن

ناسنامەی کتێب:

دایبابی سەرکردە، لە نوسینی د.جەعفەر عومەر، لەساڵی (٢٠٢٠) لە لایەن (ناوەندی ڕێنوێن)ەوە چاپکراوە. کتێبەکە لە (٢٠٨) لاپەڕەی قەبارە مامناوەند پێکهاتووە.



بەشی سێیەم

قۆناغەکانی ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی

یەکێک لە بنەما سەرەکییەکانی پەروەردەی سێکسی، بریتیە لە ئەنجامدانی پەروەردە بەشێوەیەکی قۆناغبەند، نەک یەکجار لە ژیانی تاکدا ڕووبدات و لە هەر تەمەنێکدا بێت هەموو شتێکی بۆ باسبکرێت. «هەندێک لە دایباب پێیانوایە کە باسکردنی سێکس واتە یەک دانیشتنی جدی کە تێیدا پەروەردەکار «هەموو شتێک» بە منداڵەکە دەڵێت. لە ڕاستیدا قسەیەکی لەو شێوەیە ئەوەندە یارمەتیدەر نابێت. منداڵان پێویستە چەندین جار باسی سێکس و گەورەبوونیان بۆ بکرێت لەگەڵ گەیشتنیان بە قۆناغە جیاوازەکانی گەشەکردن.»[21] «ئەگەر تۆ دایک و باوکیت، یان ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر لەگەڵ منداڵاندا کاردەکەیت، لە شوێنێکدا پرسیارێکت لێدەکرێت کە پەیوەندی بە سێکسەوە هەیە. زۆرێک لە گەورەکان کاتێک ڕووبەڕووی ئەم جۆرە پرسیارانە دەبنەوە تووشی شۆک دەبن. یەکسەر، پێیان وایە کە دەبێت

هەموو سیناریۆکە ڕوونبکەنەوە، و ئامادە نین ئەو کارە بکەن.»[٦]
قۆناغەکانیش لەسەر بنەمای تەمەنی منداڵ و گەشەی ژیریان دادەندرێت، بە ڕەچاوکردنی پێداویستییەکانی تەمەنەکە بۆ جۆری پەروەردەی سێکسی!

لەو بارەوە چەندین جۆری دابەشکاری هەن کە بەگوێرەی تەمەنەکان، قۆناغەکانی پەروەردەی سێکسی دابەشدەکەن، ئێمە بە شێوەیەکی گشتی و دەستپێکردن بە پەروەردەی سێکسی لەدوای لەدایکبوونەوە، بە پێنج قۆناغ باسی دەکەین کە لە کتێبی (The Complete book of Sex Education) وەرگیراون، ناوەڕۆکی هەر قۆناغێکیان بە سودوەرگرتن لە چەندین سەرچاوەی تر ڕوونکراوەتەوە. هەروەها لە کۆتایی ئەم بەشەدا ئاماژەمان بە پێویستی منداڵ کردووە بە گوێرەی چوار ئاستی تەمەن کە لە کتێبی (10 Questions Kids Ask About Sex) وەگیراوە.

هەر قۆناغە و تەمەنێکی دیاریکراو دەگرێتەوە، کە ناونیشانێک و تایبەتمەندییەکی جیاکەرەوەی هەیە لە تەمەن و قۆناغەکانی تر، هەر قۆناغەش چەند «فێرکارییەکی پەروەردەیی» تیایدا باسدەکرێت بۆ منداڵ کە گونجاوە بۆ ئاستی تێگەیشتن و تەمەنەکەی. (خشتەی (١) کورتەی قۆناغەکانی تێدایە). هەوڵدراوە باسەکە لەگەڵ کلتور و تێگەیشتن و هۆشیاری کۆمەڵگەی کوردی بگونجێندرێت، هەتا سودی هەبێت و دایباب بەبێ دوودڵی بتوانن منداڵەکانیان لە هەرکام لەو قۆناغانەدا بوون پەروەردەیان بکەن.

قۆناغەکان بریتین لە:

١. لەدایکبوون هەتا دوو ساڵ: تەمەنی دەرخستنی خودی (The age of self-exploration)

٢. سێ بۆ پێنج ساڵی: تەمەنی کونجکاری (The age of curiosity)

٣. پێنج بۆ حەوت ساڵی: تەمەنی بەئاگایی خودی سێکسی (Age of sexual self-consciousness)

٤. هەشت بۆ دوانزە ساڵی (پێش نەوجەوانی): تەمەنی بەئاگاهاتنەوەی سێکسی (Age of sexual awakening)

٥. نەوجەوانی، تەمەنی ١٣ بۆ ١٩: تەمەنی گەشەی خێرای سێکسی (Age of rapid sexual development)



قۆناغی یەکەم

لەدایکبوون هەتا دووساڵی

(تەمەنی دەرخستنی خودی)

تەمەنی ساوایی و شیرەخۆری مرۆڤ دەگرێتەوە، کە دوو ساڵی یەکەمی تەمەنییەتی. ئەم تەمەنە تەمەنی خودناسی منداڵە، زیاتر بە خۆی ئاشنادەبێت و دەزانێت کە ئەو بەشێکی جیاوازە لە چواردەورەکەی، بەشێوەیەکی تر دەتوانین بڵێین تەمەنی خۆناسینە! بەڵام لەسەر بنەمای توانای ژیری کە تێدەگات ئەویش کەسێکی جیاوازە لە ژینگەکەی و چەند بەشێکی جیاوازی هەیە، دەرئەنجام لە ڕێگەی هەستەکان و جوڵەکانییەوە بیردەکاتەوە و تێدەگات، لە ڕوانگەی پەروەردەی سێکسییەوە دەگونجێت دەستبخاتە ناو دایبیەکەوە، دەست لە ئەندامەکانی لاشەی خۆی ئەدات، ئارەزوو دەکات بە ڕووتی بسوڕێتەوە، یاری بە ئەندامی زاوزێی بکات، ...

لەم قۆناغەدا شتێکی زۆر سادە و ساکار فێری منداڵ دەکرێت، لە پێش تەمەنی یەک ساڵەوە لەبەرئەوەی کە بەشێکی زۆری جوڵە و تواناکانی بەدەستنەهێناوە، پەروەردەی سێکسی خودی نییە، بەڵکو جگە لە دڵنیابوونەوە لە تەندروستی و تەواوی ئەندامەکانی

زاوزێ، زیاتر دایباب بەرپرسن لە پاراستنی تایبەتمەندی منداڵەکە و هەوڵدان بۆ ئەوەی منداڵان و کەسانی تر سەیری ئەندامەکانی سێکسی منداڵەکە نەکەن! لەدوای یەک ساڵەوە هەندێک کردەی پەروەردەی سێکسی ڕوودەدات کە هەمووی پەیوەستە بە دایبابەوە کە بە وریایی مامەڵە بکەن. ئێمە لێرەدا لە چوارچێوەی چەند خاڵێکدا ئەو فێرکارییانە ڕوونده‌کەینەوە:

یەك. منداڵی ساوا بتوانێت ناوی ئەندامەکانی زاوزێ بزانن؛

هەتا تەمەنی دوو ساڵی، منداڵ فێری قسەکردنی سادە دەبێت، و دایباب ناوی ئەندامەکانی جەستە فێری منداڵ دەکەن، دەتوانن بە زمانێکی سادە و دروست منداڵەکە فێربکەن کە ئەو ئەندامەش ناوی هەیە، ئەمەش بەگوێرەی کلتورەکان دەگۆرێت، لە کوردەواریدا وشەی «توتە» بەکاردەهێنن، واتە ئەبێت بزانن ئەندامی زاوزێیان چییە، ئەم زانینەش بۆ خۆیانە نەک ئەندامی زاوزێی کەسانی تر، واتە پێویست ناکات منداڵێکی کوڕ بهێنیت و پێیبڵێیت ئەندامی زاوزێی کچ فلان شتە، ئەگەر باسیشی بکەیت نازانیت و تێناگات! بەڵام کاتێک ناوی ئەندامەکانی جەستەی فێرئەکەیت، پێیدەڵێت: «ئەمە دەستە، چاوە، لوتە، گوێیە، سەرە، قژە،....» ئاساییە ئەگەر ئەو منداڵە بپرسێت یان بزانێت، ئەی ئەو بەشەی، ئەو شوێنەی پیسایی لێدەکات و میزی لێدێتە دەرەوە ناوی چیە! وەکو ئاماژەمان پێدا؛ ئەگەرنەتتوانی بە تەواوی ناوەکەی پێبڵێیت، بە تایبەت لە کۆمەڵگای ئێمە قورسە، چونکە دواتر شەرمهێنەرە بۆ خانەوادە ئەگەر منداڵ لەناو کۆمەڵگە ناوی بهێنێت و باسی بکات، لەبەرئەوە ئەتوانی تەنها ناوێکی لێبنێیت خۆت بیناسێتەوە و ئەویش بیناسێتەوە.

ئەگەر بپرسین باشە لەو تەمەنەدا چی پێویست دەکات کە ئەم ئەندامە بناسێت؟ دەتوانین بڵێین: پێویستە کە منداڵ بزانێت ئەم بەش و پێکهاتەیەشی گرنگە لە ژیانیدا، چونکە ئەگەر دایباب لەگەڵ ئەندامەکانی تریدا ئەو ئەندامەشی فێرنەکەن، ئەوە بە شتێکی گرنگی نازانێت، یان لەوانەیە لە داهاتوو سێکس وەکو بابەتێکی شەرمهێنەر ببینێت. هەروەها دەتواندرێت لە قۆناغی دواتر ناوە تەواوەکەی بزانێت، و دایباب فێریبکەن کە ناوی تەواوی چییە!

دوو. نابێت منداڵ بە ئەندامی زاوزێییەوە بناسرێتەوە و بانگبکرێت؛

منداڵ ناوێکی دیاریکراوی خۆی هەیە کە بۆی دانراوە و بەو ناوەشەوە دەناسرێتەوە و بانگدەکرێت، نابێت هەرگیز ناو ناتۆرەی لێبندرێت و بەناوی ترەوە بانگبکرێت، چەندە هەڵەیە بە منداڵێک کە کێشی جەستەی زۆرە بوترێت «خەپە» یان «قەڵەو»، یان منداڵێک کە لاوازە پێی بوترێت «سیسە»! یان کە بێدەنگ و سستە لە جوڵەکانی پێی بوترێت «گێژە» یان «خاوخلیچک»... بەهەمانشێوە نابێت ناوی ئەندامەکانی زاوزێش بەکاربهێندرێت بۆ ناسینەوەی منداڵ و بانگکردن! بۆ نمونە جاریواهەیە باوک بە منداڵەکەی دەڵێت: « .... کەت بخۆم» «.... خڕ وەرە»، یان دایک بە منداڵەکە بڵێت: «با ..... چکۆلەکەت بشۆم»، «.... ڕەش وەرە»، ئەمانە ناونانن، هەندێک جار جنێودانیش بەو ئەندامانە فێری منداڵ دەکرێت... ئەمانە هەڵەن و نابێت هەرگیز بەکاربهێندرێن، چونکە منداڵ دووبارەیان دەکاتەوە و کاریگەری لەسەر داهاتووی دادەنێت.

سێ. ئاسایییە کە دەستبدات لە ئەندامەکانی زاوزێی یان سەیریان بکات؛

لەو تەمەنەدا ئاساییە منداڵ لاشەی خۆی دەربخات و سەیری بکات، چونکە قۆناغی دەرخستن و گەڕانە. لەبەرئەوە دەیەوێت بزانێت، ئایا ئەو ئەندامەی چیە و چۆنە؟! دەست دەخاتە ژێر دایبیەکەوە و دەستی لێدەدات. یان ئەگەر منداڵێک بیجامەکەی لابرد و بەڕووتی سوڕایەوە، کردەیەکی ئاساییە ئەگەر سەیری لاشەی خۆی کرد، ئەگەر سەیری لاشەی منداڵێکی تریشی کرد، ئاساییە و نابێتە جێگای سەرزەنشت کردنی.

ئەمە مانای ئەوە نییە کە منداڵەکە بەردەوام ئەو ڕەفتارانە دووبارە بکاتەوە، بەڵکو مەبەست لێی تێگەیشتنە لە منداڵەکە کە ئەو کارانە وەکو بابەتێکی ئاسایی دەبینێت نەک ڕەفتارێکی هەڵەی کردبێت. لەبەرئەوە چاوپۆشیکردن لەو ڕەفتارانە لەو تەمەنەدا ئەرکی دایبابە. هەرکات منداڵەکە ئەو کارانەی زۆر دووبارەکردەوە دەبێت دایباب هەوڵبدەن بەشێوەیەکی نەرم و لەسەرخۆ چارەسەری بکەن، منداڵەکە فێربکەن کە دووبارەی نەکاتەوە!

چوار. بزانێت ئەو ئەندامانەی تایبەتن و پاراستنی تایبەتمەندییەکانی لە ڕووی ئەندامەکانی زاوزێوە؛

هەرچەندە ئەم تەمەنە زووە هەتا منداڵ فێربکرێت کە ئەندامەکانی زاوزێی تایبەتن و دەبێت بیانپارێزێت، واتە خۆی ناتوانێت ئەو کارە بکات. بەڵکو دەبێت دایباب هەوڵبدەن ئەو تایبەتمەندییەی هەر لە لەدایکبوونەوە بپارێزن و بەئاگابن لەو بارەوە. بۆنمونە نابێت دایبیەکەی لەبەر چاوی خەڵکدا

بگۆڕێت، ئەبێت دایباب چاودێری بکەن لەوەی کە بەڕووتی نەسوڕێتەوە لەناو ماڵەکەدا، شۆردن و پاککردنەوەی بە تەنیا بێت، ئەمەش لەبەرئەوەی لە داهاتوشدا فێربێت بەو شێوەیە ڕەفتاربکات.

پێنج. پاراستنی تەندروستی ئەندامەکانی زاوزێ؛

ئەم خاڵە بابەتێکی گرنگە و منداڵ خۆی بەئاگانییە لەوبارەوە و نازانێت، بەڵکو ئەرکی سەرەکی دایبابە کە:

- لە سەرەتای لەدایکبوونەوە دڵنیاببنەوە لە سەلامەتی ئەو ئەندامانە؛ واتە بزانن ئایا ئەندامەکانی زاوزێی دەرەکی بەتەواوی دروستبون و هیچ کێشەیەک هەیە تیایاندا. هەندێکجار دایباب کێشەیەکی ئەو ئەندامانە پشتگوێ دەخەن و درەنگ هەستی پێدەکەن، کێشەکانی ئەو ئەندامانەش زۆرن، وەکو نارێک دروستبوونی ئەندامەکان، نەهاتنە خوارەوەی گونەکان، .. ئەم کێشانە کەمجار ڕوودەدەن، بەڵام دڵنیابوونەوە لە هەموو کۆرپەیەکی تازە لەدایکبوو کارێکی پێویستە.
- پاکڕاگرتنی ئەندامەکانی؛ لەم قۆناغەدا گرنگی تایبەتی بدرێت بە پاکڕاگرتنی ئەو ئەندامانە، زوو گۆڕینی دایبی منداڵ و شۆردن و پاککردنەوە، بەکارهێنانی مادده پارێزەر و پاککەرەوەکان، هەتا بەردەوام بە پاکی بمێننەوە.
- چارەسەرکردنی کێشە تەندروستییەکانی؛ بەهۆی بەکارهێنانی دایبی یان هەر هۆکارێکی تر، منداڵان توشی سوتانەوە و هەوکردن لەو ناوچانە دەبن. دەبێت دایباب بە زوویی چارەسەری ئەو کێشانە بکەن، چونکە لەوانەیە بەهۆی خورانەوە دەستبخاتە ناو دایبییەکەی!

پەروەردەی کرداری کەمتر ڕوودەدات!

لە ڕووی تەکنیکییەوە پەروەردەی سێکسی لەم تەمەندا نییە، واتە لە ڕووی پەروەردەی کردارییەوە شتێکی گەورە و گرنگ ڕووینەداوە، چونکە منداڵ لێرەدا توانای فێربوونی لاوازە، بیرکردنەوەی کامڵ نەبووە. بابەتەکانیش زیاتر لە چوارچێوەی پارێزگاریکردن لە ئەندامەکانی زاوزێدا ڕوودەدەن، ئامانج ئەوەیە کە بزانێت ئەو ئەندامانە بۆ چین؟ هەتا بزانێت هەموو ئەندامەکان ئیشی خۆیان هەیە و سودبەخشن. لەم ڕێگەیەشەوە ئەم سودانەی هەیە:

- بۆ داهاتوو دەتوانن پەیوەندییەکی دروستیان هەبێت، لەسەر هەر بابەتێکی تەندروستی یان دەستدرێژی سێکسی.
- هەروەها یارمەتی دەدات بۆ تێگەیشتن لەوەی کە ئەم ئەندامانەش بەشێکی گرنگن.
- هاوکارە هەتا منداڵان بزانن کە جەستەیان تایبەتە بە خۆیان.
- پاراستنی تەندروستی ئەندامە سێکسییەکان.



قۆناغی دووەم

سێ بۆ پێنج ساڵی
(تەمەنی کونجکاری)

ئەم قۆناغە بە تەمەنی کونجکاری ناودەبرێت، لەبەرئەوەی لەو تەمەنەدا منداڵ ئەیەوێت بزانێت جەستەی ئەوانی تر چۆنە، لەم تەمەنەدایە منداڵ یاری دکتۆر و نەخۆش ئەکات، لەکاتی یاریکردنندا جلەکانیان دادەنێن و سەیری ئەندامەکانی یەکتری دەکەن. ئەگەر منداڵێک لەو تەمەنەدا ئەو کارانەی کرد ئەوە کردەیەکی ئاساییە، جێگەی سەرزەنشت و شەرمەزاریی نییە. بەڵام تێئەگەیەنرێت کە ئەم ڕەفتارە هەڵەیە نابێت دووبارەی بکاتەوە. بەمانشێوە منداڵەکە کونجکار ئەبێت لە بەدەستهێنانی زانیاری لەلایەنی سێکسەوە، لێرەوەیە پرسیاری بۆ دروست دەبێت؛ منداڵ چۆن دروست ئەبێت؟ منداڵ لە کوێوە دێت؟ من چۆن دروست بووم؟ ئەو برایەم چۆن دروست بووە؟ ئەو ژنە بۆچی سکی گەورە بووە؟ ئەو پرسیارانەی بۆ دروست ئەبێت.

بە ڕەچاوکردنی توانای ژیری منداڵان، لەم قۆناغەدا لە ڕووی پەروەردەی سێکسییەوە، ئەم فێرکاریانە گرنگن:

یەك. بزانن کە جەستەیان هی خۆیانە؛

فێربکرێت کە هەموو جەستەی هی خۆیەتی و تایبەتە بە خۆی، وە نابێت کەس بەبێ ڕەزامەندی خۆیان دەستی لێبدات. ئەمەش بۆ هەموو جەستەی فێردەکرێت، لێرەوە فێردەبێت کە خۆی لە دەستدرێژی بپارێزێت و یەکەم هەنگاوی خۆپاراستن لە دەستدرێژی دەستپێدەکات! منداڵ فێردەکرێت کە هەندێک کەس و بۆ هەندێک بابەتی تایبەتی دەتوانن دەست بدەن لە جەستەی، ئەوانیش دوو گروپن:

- دایباب؛ بۆ پاککردنەوە و شۆردن و هاوکاریکردنی لە خۆگۆڕین و دەربڕینی خۆشەویستی.
- پزیشک و چارەسەرکاران؛ بە مەبەستی پشکنینی پزیشکی و چارەسەرکردن.

جگە لەو دوو کەسە، کەسانی تر دەبێت ڕەزامەندی لە منداڵ وەربگرن بۆ بەرکەوتنی جەستەیی! ئەمەش لە هەردوو جۆری دەستدرێژی جەستەیی و سێکسی دەیپارێزێت.

دوو. فێربکرێن کە ئەندامە تایبەتەکانیان داپۆشن؛

ئەمەش پەروەردەیەکی کردارییە، لە قۆناغی پێشووەوە کە باسکرا لە گۆڕینی دایبی و شۆردنەوە دەستپێدەکات، لەم پێناوەدا، دەبێت دایباب ڕەچاوی ئەو خاڵانە بکەن:

- منداڵان هانبدرێن کە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا، ئەندامە هەستیارەکانیان (تایبەتەکانیان)، داپۆشراوبن و ڕووت نەبن.
- نەچوونە ناو حەمام و تەوالێت، بەبێ وەرگرتنی ڕەزامەندی و لە دەرگادان. ئەمە هەم منداڵەکە فێربکرێت کە بەرانبەر بە کەسانی تر بیکات هەم لەگەڵ خۆشی بکرێت کاتێک لە حەمامە.

- مۆڵـەت وەرگرتـن بـۆ چونـە ژووری کەسـانی تـر، بـەڵام لێـرەدا تەنهـا ئامـاژە بـەوە دەکرێـت کـە منـداڵ هـەرکات ویسـتی بچێتـە ژوورێکەوە پێویستە سـەرەتا لـە دەرگا بدات، سەرزەنشت و لۆمـە ناکرێـت ئەگـەر نەیتوانـی بـەو مۆڵـەت وەرگرتنـەوە پابەنـد بێـت.
- تەنها دایباب بۆیان هەبێت کە یارمەتی منداڵ بدەن لە خۆپاکردنەوە لـە تەوالێت و گۆڕینی دایبی و جل گۆڕین.
- هـەرکات ویسـتی بـە ڕووتـی بسـوڕێتەوە، بـە زمانێکـی سـادە سەرزەنشـتی بکرێـت، هەتـا تێبـگات ئـەو کارەی هەڵەیـە.

سێ. فێربکرێن کە قسەکردن لە بارەی ئەندامە سێکسیەکانەوە تایبەتە؛

هـەروەک چـۆن ئەندامـە سێکسـییەکان تایبەتـن، و نابێت کەسـانی تر بیانبینێت، بەهامنشـێوە قسـەکردن لـە بارەیانـەوە تایبەتـە. فێرکردنـی کرداری منـداڵ لـەو بـارەوە پێویستە، بەشـێوەیەک نابێـت بـە ئاشـکرا نـاوی ئەندامـەکان بهێـنن بەرانبـەر بـە کەسـانی تر، یاخـود جنێو بـدەن بـە بەکارهێنانـی ئـەو ئەندامانـە. ئەمـەش سـەرەتا دەبێت دایبـاب خۆیـان وابکـەن پاشـان منداڵەکـەش فێردەبێت.

چـوار. بزانـن کـە ئەندامـە تایبەتییەکانـی کچـان و کـوڕان جیـاوازن؛

جیـاوازی بنەڕەتـی هەیـە لەنێـوان ئەندامـی زاوزێـی کچـان و کـوڕان، ئەگـەر دایبـاب خۆیـان منداڵـەکان تێنەگەیـەنن، ئـەوە منـداڵ لـە دەرئەنجامـی کونجکاری و گەڕانـەوە بـەو ئەنجامـە دەگات، بـەڵام لەوانەیـە چەنـد ڕێگەیەکـی هەڵـە بگرێتەبـەر، یاخـود لەوانەیـە بەهەڵـە تێبـگات، بۆنمونـە کچێـک کاتێـک دەزانێـت ئەندامـی زاوزێـی کـوڕان

شتێکی ترە، وادەزانێت کە ئەوەی ئەو لێکراوەتەوە یان ئەندامێکی کەمترە! ئەمەش هەڵە تێگەیشتنە و کاریگەری نەرێنی دەبێت لەسەری.

لەبەرئەوە پێویستە دایباب بەئاگابن لە تێگەیاندنی منداڵ لەسەر ئەو جیاوازییە و بە زمانێکی سادە بابەتەکەی بۆ ڕوونبکەنەوە. نەک بابەت و وانەیەکی زانستی بدەنە منداڵەکە و باسی سەرجەم ئەندامەکانی زاوزێی ناوەکی و دەرەکی بکەن، هێندە بەسە کە منداڵ بزانێت هەردوو ڕەگەز وەکو یەک گرنگن و جیاوازییەکانیان لەو ئەندامانە ئاسایییە! بۆنموونە بە منداڵ دەوترێت: «کچ و کوڕ لەو ئەندامە تایبەتە جیاوازیان هەیە و لەبەرئەوەش پێیاندەوترێت کچ یان کوڕ، بەڵام هەمان ئیشیان هەیە». ئەمە بەشێوەیەکی ئاسان و لە کاتێکدا بە منداڵ دەوترێت کە دایباب هەستدەکەن منداڵەکە دەیەوێت جیاوازییەکان بزانێت.

پێنج. پەروەردەی ڕەگەزی:

هەرچەندە لە بەشی شەشەمی ئەم کتێبەدا بەجیا باسی پەروەردەی ڕەگەزی کراوە، بەڵام یەکێک لە کارە گرنگەکانی ئەم قۆناغە بریتییە لە پەروەردەکردنی لایەنی ڕەگەزی تاک، ئەمەش چەند لایەنێک دەگرێتەوە:

- لە ڕوی جلوبەرگ و ستایلی قژ و دەرکەوتنەوە، منداڵ ڕۆڵی ڕەگەزی خۆی پێبدرێت.
- بە ناوی ڕەگەزی تایبەتی خۆیەوە بانگ بکرێت، نەک بەناوی ڕەگەزی بەرانبەرییەوە، چونکە لە دوای سێ ساڵییەوە، منداڵ ڕەگەزی خۆی دەناسێتەوە و دەزانێت کە کام ڕەگەزەیە.
- بزانێت کە هەردوو ڕەگەز هەمان مافیان هەیە؛ وەکو ئاماژەمان

پێدا کە پێویستە منداڵان بزانن کە کچان و کوڕان جیاوازن، بەڵام دەبێت فێربکرێن کە وەکو یەکن لە ڕووی ماف و ئەرکەکانیانەوە!

شەش. فێربکرێن کە ڕەزامەندی وەربگرن پێش دەستدان لە جەستەی کەسانی تر؛

جەخت کردنەوە لەسەر تایبەتمەندی کەسانی تر، کە نابێت منداڵ بەبێ ڕەزامەندی دەستبدات لە جەستەی کەسانی تر، یەکێکە لە ڕێگە گرنگەکان کە منداڵ فێردەکات باشتر خۆی بپارێزێت. مەبەست لە دەستدان لە جەستە، هەموو دەستلێدانێک ناگرێتەوە بەڵکو ئەو جۆرە بەرکەوتنانە دەگرێتەوە کە لەوانەیە بەرانبەر ناڕەحەت بکات یان پێیخۆشنەبێت، بۆنمونە کاتێک کە دەیانەوێت باوەشبکەن بە کەسێکدا یان ختوکەی کەسێکی تر بدەن، منداڵان فێرببن کە پرسیار بکەن پێشئەوەی دەستیان لێبدەن! لێرەوە تێدەگەن کە جەستەی کەسانی تریش تایبەتە بە خۆیان و مافی ئەو نییە دەستیان لێبدات.

مەبەست لە ڕەزامەندی وەرگرتن، مۆڵەتوەرگرتن نییە بەشێوەیەکی فەرمی و جدی، بەڵکو هەرکات هەستیان کرد کە بەرانبەر ناڕازییە بەو جۆرە بەرکەوتنە وازبهێنن، یاخود ئەگەر جارێکی تر ئارەزووی بەرکەوتنیان کرد هەوڵبدەن پێشتر کەسەکە ئاگاداربکەنەوە کە دەیانەوێت باوەشیان پێدابکەن!

حەوت. ئامادەبوونی دایباب بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکان؛

لەم قۆناغەدا منداڵ پرسیار لە بارەی هەموو شتێکەوە دەکات، بەشێک لە پرسیارەکانیش پەیوەستن بە سێکسەوە، بەتایبەت منداڵان تەکیزیان لەسەر سکپڕی و منداڵبوونە، بۆنمونە منداڵ چۆن دروست دەبێت؟ منداڵ لە کوێوە دێت؟ دەبێت دایباب بزانن کە پرسیارەکان

مانای سێکسییان نییە و وەڵامی سێکسیان ناوێت، بەڵکو زۆربەی جار وەڵامەکان تەکنیکین و منداڵ پرسیاری لە پاڵنەر و ئارەزووی سێکسی نەکردووە.

لەبەشی پێنجەمی ئەم کتێبەدا، ئەم بابەتەمان بە تەواوی ڕوونکردۆتەوە.

هەشتەم. هۆشیارییەکان سەبارەت بە یاری سەیرکردنی جەستە:

یەکێک لە دیاردە بەربڵاوەکانی ئەم قۆناغە، بریتییە لە ئەنجامدانی ئەو یارییانەی کە منداڵان سەیری جەستەی یەکتری دەکەن، وەکو یاری دکتۆر و نەخۆش، یان هەندێکجار لە پشتی پەردەوە شۆرتەکانیان دادەنێن و سەیری جەستەی یەکتر دەکەن. ئەمەش زۆر خانەوادە توشیان دەبێت و نازانن چۆن مامەڵە بکەن، ئەگەر منداڵەکە ئەو کارەی ئەنجامدا، باشترە بەمشێوەیە مامەڵەی لەگەڵ بکەن؛

١. هەرگیز منداڵەکە سزا نەدەن و خۆیان لە سزادان و توڕەبوون بەرانبەر بە منداڵەکە بپارێزن. چونکە ئامانجی منداڵەکە زانین بووە، لەوانەیە هەڵەکە لە دایباب بووبێت کە بەباشی پەروەردەیان نەکردووە.

٢. منداڵ تێبگات کە ئەو کارەی کردوویەتی هەڵەیە و نابێت دووبارەی بکاتەوە، ئەمەش لە ڕێگەی ئاگادارکردنەوەی کە نابێت سەیری جەستە و ئەندامە تایبەتەییەکانی کەسانی تر بکرێت.

٣. پاشان بە شێوەیەکی دروست، لە کات و ساتی تردا، خاڵەکانی تری ئەم قۆناغەی بۆ ڕوونبکرێتەوە، و پەروەدەیەکی دروستی منداڵەکە بکرێت لەوبارەوە.

هەروەکو ئاماژەمان پێدا؛ هەرچەندە ئاساییە کە منداڵان لە

ڕێگەی یارییەکانەوە تاقیکردنەوەی جەستەیان بکەن، بەڵام پێویستە ئاگاداری ئەم خاڵانەش بیت[٦]:

١. دڵنیابە لەوەی خوشک و برا گەورەکانیان بەشداری لەم شانۆگەرییەدا ناکەن. ئەمە دەتوانێت چۆنیەتییەکەی بگۆڕێت، بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکە زۆر گەورەتر بێت. واتە نابێت منداڵانی گەورەتر لەم تەمەن بەشداربن!

٢. چاوتان لەسەر ئەوە بێت کە منداڵان چەند جار ئەم یارییانە دەکەن. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا ئەم ڕەفتارە خوویەکی ڕێکوپێک نییە لە نێو منداڵاندا. بەڵام هەندێک جار منداڵێک مەیلی ئەوەی هەیە کە پێشڕەوی ئەوانی دیکە بکات لەم جۆرە یارییانەدا دووبارە و سێبارەیان بکاتەوە. واتە نابێت بەردەوام ئەم یارییە دووبارە بکرێتەوە!

٣. هەر منداڵێکی بچووک کە ڕاڕابوو لەسەر بابەتی سێکسی، لەوانەیە کێشەیەکی هەبێت. ڕەنگە جۆرێک لە دەستدرێژی سێکسی لە ماڵی ئەو منداڵەدا ڕوویدات، یان ڕەنگە دایک و باوکەکە منداڵەکە زیاد لە پێویست هان بدەن بۆ بابەتی سێکسی، بەڵام تۆ ناتەوێت کاریگەری نەرێنی لەسەر منداڵەکەت هەبێت. واتە ئەگەر منداڵێکی خزم زۆر ئەو جۆرە یارییانەی کرد، ئەوە هەوڵبدە منداڵەکەی خۆت دووربخەیتەوە!

٤. ئەگەر بۆت دەرکەوت کە منداڵانی گەڕەک بە بەردەوامی یاری پزیشکی دەکەن، و بە تایبەتی ئەگەر وا دیار بوو منداڵێک هاندەر بێت، ڕێگەیەک بدۆزەرەوە بۆ وەستاندنی چالاکییەکە. لەوانەیە بتەوێت لەگەڵ دایک و باوکەکانی تر قسە بکەیت، بەڵام بە دڵنیاییەوە هەوڵبدە منداڵەکەت لەم دۆخە دەربهێنیت.

٥. یەکێک لە دەرئەنجامەکانی ئەم جۆرە یارییانە، یان کچە بچووکەکان

کە براکانیان بە ڕووتی دەبینن، ئەوەیە کە کچەکە هەست بکات کە شتێکی لەدەستداوە - ئەویش ئەندامی نێرینەیە-. دیسانەوە، پێویست ناکات ئەمەش بکرێتە پرسێکی گەورە، بەڵکو بە سادەیی بۆی ڕوونبکەرەوە کە کچان و کوڕان بە شێوەیەکی جیاواز دروستکراون و هیچی لەدەست نەداوە؛ بەڵکو بەو شێوەیە دروستکراوە کە دایکی هەیە و بەو شێوەیەی کە هەیەتی تەواو و بێ کەموکوڕییە.

لە کۆتایی ئەم قۆناغە، منداڵ فێردەبێت جەستەی هی خۆیەتی!

وەکو دەبینین ئەم قۆناغە زیاتر بە ئاڕاستەی پاراستنی منداڵدایە لە دەستدرێژی، و هەستکردن بە تایبەتمەندی ئەندامەکانی جەستەیی و بەتایبەتی ئەندامەکانی زاوزێ، بەشێوەیەک لە کۆتایی قۆناغەکە، منداڵ فێردەبێت کە جەستەی هی خۆیەتی و مافی کەس نییە کە بەبێ ڕەزامەندی دەستیلێبدات. لەو بارەوە دوو خاڵ زۆر گرنگن:

- ئەم قۆناغە، باشترین تەمەنە بۆ فێربوون، چونکە منداڵ پرسیاری زۆر دەکات و هەلێکە بۆ ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی لە ڕوانگەی وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، هەروەها وەڵامەکانیش بە باشی وەردەگرن.
- لەم قۆناغەدا وروژاندنی سێکسی نییە و پاڵنەری سێکس ناکارایە! هەموو ئەوەی فێردەکرێت لەسەر ئەو بنەمایەیە و پرسیارەکانی منداڵیش لەو ڕوانگەوەیە وەڵام دەدرێنەوە. واتە منداڵ هێشتا لەبارەی سێکسەوە زانیاری نییە و لە چالاکی سێکسی تێناگات و نازانێت چییە.



قۆناغی سێیەم

پێنج بۆ حەوتساڵی

(تەمەنی بەئاگایی خودی سێکسی)

لەم تەمەنەدا منداڵ سەبارەت بە بوونی جیاوازی سێکسی و پاڵنەری سێکس لە مرۆڤدا بەئاگا دێت و لەو بابەتانە دەزانێت، بەڵام هێشتا پاڵنەر و ئارەزووی سێکسی بۆ دروست نەبووە و نییە. لەم ڕوانگەیەوە بەهۆی گەڕان و سەرنجدان لە چواردەور، تێگەیشتنی زیاتری سەبارەت بە ڕەگەز و سێکس بۆ دروست دەبێت، بەڵام بە پێچەوانەی قۆناغی پێشتر، لەم قۆناغەدا منداڵ زیاتر هەست بە شەرم دەکات و ئەوەی لە قۆناغی پێشوو دەیکرد وەکو کونجکاری، ئێستا نایکات بەڵکو بەئاگایانەتر لە بارەی بابەتە سێکسیەکانەوە هەڵسوکەوت دەکات.

لەم قۆناغەدا لە جیاوازییەکان تێدەگات و بەئاگایە کە سێکس و ڕەگەز بەشێکن لە ژیان، فێردەبێت کە ئەو بەتەواوی جیاوازە لە ڕەگەزی بەرانبەری، هەندێک زانیاری تری لە بارەی سێکسەوە هەیە و دەیزانێت، بەڵام هێشتا ئارەزوو و پاڵنەری سێکسی بۆ دروست نەبووە. هەندێکجار دەبێتە نێچیری کەسانی تر و ڕووبەڕوی دەستدرێژی سێکسی دەبێتەوە، یاخود بەخراپ سود

لە منداڵ وەردەگیرێت! لەبەرئەوە فێرکردنی خۆپاراستنی منداڵ لە دەستدرێژی سێکسی کردەی سەرەکی و گرنگی ئەم قۆناغەیە. ئەمەش لە چوارچێوەی ئەم فێرکاریانە دەتواندرێت بێتەدی:

یەك. لەبارەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانەوە ئاشنابن؛

پەیوەندییەکان بەشێکە لە پەروەردەی سێکسی تاک، بەتایبەت پەیوەندی سۆزداری و سێکسی، لەم قۆناغەدا گرنگە جەخت بکرێتەوە لەسەر جۆر ی پەیوەندییەکانی منداڵ و چۆنییەتی ئەنجامدانی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی ناسراو و نەناسراو. کام جۆرە لە پەیوەندی گونجاو و شیاوە؟ کێ جێگەی متمانە و باوەڕی تاکە؟ چۆن لەگەڵ کەسانی نامۆ پەیوەندی بکات؟ هاوڕێیەتی کێ بکات و چۆن؟ پەیوەندی لەگەڵ خوشک و براکانی و خزمانی نزیکی چۆن بێت؟ هەموو ئەو پرسیارانە لەم قۆناغەدا بە جوانی بۆ منداڵ ڕووندەکرێنەوە، هەتا بتوانێت پەیوەندییەکی دروست و بەهێزی هەبێت لەگەڵ چواردەوری و توشی زیان نەبێت.

هەر لەم ڕوانگەیەوە، دەبێت منداڵ فێری بەها باڵاکانی ناو کۆمەڵ و پەیوەندییەکاَن بکرێت، بەتایبەت تایبەتمەندی کەسی، ڕێزگرتنی پەیوەندییەکان، هاوڕێیەتی، سنوری کەسی، ... ئەمەش لەبەرئەوەیە کە لەم قۆناغەدا منداڵ دەچێتە باخچەی منداڵان و سەرەتای خوێندنییەتی، بە چەندین کەسی نامۆ لە مامۆستا، هاوپۆل، شۆفێری پاسەکەی، .. ئاشنا دەبێت.

دوو. فێرکردنی چۆنییەتی بەکارهێنانی سەلامەتی شاشە؛

منداڵ لەم تەمەنەدا ئامێری ئەلکترۆنی خۆی دەبێت، هەروەها بە تەنها بەکاریدەهێنێت و مامەڵەی پێوە دەکات، زۆرگرنگە

دایباب بەشێوەیەکی دروست منداڵەکان فێربکەن، هەتا لە هەموو کێشەیەکی تایبەت بە ئامێرەکان و بەتایبەت لە دەستدرێژی سێکسی خۆیان بپارێزن. واتە فێربکرێن کە چۆن کۆمپیوتەر و مۆبایل و ئامێرە ئەلکترۆنییەکان بە سەلامەتی بەکاربهێنن، وەکو ڕێزگرتن و تایبەتمەندی پاراستن لەناو ئامێرە ئەلکترۆنییەکان، وێنەی کەسی چۆن دابنێن، چۆن مامەڵە لەگەڵ نەناسراوان بکەن. وێنە و ڤیدیۆ باش و خراپەکان بناسنەوە! کە لە ڕێگەی شاشەوە پێیاندەگات و دەیبینن.

ڕێساکانی سەلامەتی بەکارهێنانی ئنتەرنێت بۆ منداڵان[٣٧]:

لەپێناوی پاراستنی منداڵان، هەتا بەدووربن لە دەستدرێژی سێکسی لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە، پێویستە منداڵان فێربکرێن کە لە کاتی بەکارهێنانی ئنتەرنێتدا، ڕەچاوی ئەم خاڵانەی خوارەوە بکەن:

١. ناوی بەکارهێنەرێک هەڵبژێرن کە ناوی ڕاستەقینەی خۆیان نییە.
٢. وێنەیەکی پرۆفایل هەڵبژێرن کە نیشانی نەدات لە کوێ دەژین.
٣. هەرگیز ناونیشانەکەیان هاوبەشی پێنەکەن لەگەڵ کەسانی تر.
٤. هەرگیز ژمارەی تەلەفۆنی ماڵەوە هاوبەشی پێنەکەن.
٥. هەرگیز ئاماژە نەکەن بەوەی کە دەچێتە چی قوتابخانەیەک.
٦. هەرگیز وشەی نهێنییەکانی هاوبەشی پێنەکات.
٧. کات تەرخان بکەن بۆ ئەنجامدانی کاری تر جگە لەوەی لەسەر کۆمپیوتەرن یان مۆبایلەکەی بەکاربهێنێت.
٨. هەمیشە لەبیریان بێت؛ ئەوەی بە شێوەی ئۆنلاین بڵاوی دەکەنەوە بۆ هەمیشە لەوێ دەمێنێتەوە.
٩. ئاگاداری داوای هاوڕێیەتی کەسانێک بێت کە نایانناسێت. تەنها داواکاری 'هاوڕێ'یەتی ئەو کەسانە قبوڵ بکە کە لە ژیانی ڕاستەقینەدا دەیانناسێت.

١٠. هەر کەسێک کە بێزاریان دەکات یان قسەی ناشرینیان بەرانبەر دەکەن، بلۆکیان بکەن. ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو جۆرە کەسانە، نەتوانن پەیوەندییان پێوەبکەن، و ناتوانن پرۆفایلی ببینن.
١١. پێش ئەوەی وێنە دابەزێنێت و هاوبەشی بکات، بیربکاتەوە؛ تەنها ئەو وێنانە بڵاوبکەنەوە کە بە شێوەیەکی ئەرێنی خۆی و هاورێکانی پیشان دەدات. کاتێک وێنەکان دابەزێندران بۆ هەمیشە لەوێدا دەمێننەوە. هەروەها مۆڵەت لە هاورێکانیان وەربگرن ئەگەر ویستیان وێنەی ئەوان پۆست بکەن.
١٢. هەرگیز ڕازی نەبن کە کەسێک بناسن کە تەنها بە شێوەی ئۆنلاین ناسیویانە. فێربن کە «هەمیشە بە کەسێکی گەورەتر بڵێن» ئەگەر شتێکیان بینی کە دڵتەنگیان دەکات یان ئەگەر قسەی ناشیرینیان پێوترا.

خاڵەکانی (١ هەتا ٦) بۆ ئەوەیە هەتا بە ئاسانی نەناسرێنەوە و نەکەونە داوی کەسانی ترەوە، جاریواهەیە کەسەکە کە لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە پەیوەندی دەکات، زانیارییەکانی منداڵەکە بەکاردەهێنێت و خۆی لە منداڵەکە دەکاتە کەسێکی ناسراو (بۆنمونە پوری یان مامی)! منداڵیش لەو فێڵانە تێناگات کە ئەو کەسە ڕاست ناکات و زانیارییەکانی لە ڕێگەی پرۆفایلەکەیەوە وەرگرتوە! خاڵەکانی (٧ هەتا ١٢) بۆ پاراستنی منداڵە لە کەسانی ڕاوچی و فێڵباز کە دەیانەوێت منداڵەکە بخەنە داوەوە و دەستدرێژی بکەنە سەر.

سێ. زانیارییان هەبێت لەبارەی ئەندامە سێکسییەکانەوە؛

لەم تەمەندا منداڵان گەورە بوون و بە باشی سەرجەم ئەندامەکان دەناسنەوە، دەزانن کە چین و بۆچی بەکاردێن. لەوانەیە زانیاری کەمیان لەسەر ئەندامەکانی زاوزێ هەبێت، لەبەرئەوە ئەرکی دایبابە

بۆشاییەکانی منداڵ لەوبارەو پڕبکەنەوە. لە هەموو ڕوەکانی ناوی ئەندامەکان، پاراستنی تەندروستی ئەو ئەندامانە، جیاوازییەکان لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر، ... دەبێت منداڵان بەگوێرەی پێویستیان زانیارییان بدرێتێ. ئەمەش لەپێناو فێرکردن و زانینی منداڵ کە ئەو ئەندامانە بەشی تایبەتین بە خودی کەسەکە.

واتە جگە لە زانین و ناسینی ئەندامەکان، منداڵ دەزانێت ئەو ئەندامانە تایبەتن و دەیانپارێزێت لە نەخۆشی و ناخۆشی، ئەمەش ڕێگەیەکی گرنگە بۆ پاراستنی منداڵ لە دەستدرێژی سێکسی.

چوار. بەئاگایی لە وەڵامدانەوەی پرسیارەکان:

لە قۆناغی پێشوو منداڵ بەهۆی کونجکارییەوە، پرسیارەکانی دەکات، بەڵام لەم تەمەنەدا بەهۆی بەئاگایی لە بارەی سێکسەوە پرسیار دەکات، چەندین پرسیاری تایبەتی هەیە سەبارەت بە لایەنی سێکسی، بەتایبەت لە بواری زۆربوون و زاوزێدا، واتە لەم قۆناغەدا منداڵ هەمان مەبەستی قۆناغی پێشووی هەیە، بە کەمێک بە ئاگایی لەبارەی جیاوازی ڕەگەزی و سێسکییەوە! دەبێت دایبابیش لەسەر ئەو بنەمایە وەڵامی منداڵ بدەنەوە.

پەروەردەی سێکسی ناڕاستەوخۆ!

لە قۆناغی یەکەمی پەروەردەی سێکسی، هەتا نزیکی تەمەنی دە ساڵی (ناوەڕاستی قۆناغی چوارەم)، دەتواندرێت پەروەردەی سێکسی بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ ئەنجام بدرێت. مەبەست لە ناڕاستەوخۆش بەکارنەهێنانی وشە و دەستەواژەکانی (سێکس)ە، لە کاتی باسکردن و پەروەردەکردنی منداڵدا. هەتا ئەو تەمەنە منداڵ پاڵنەری سێکسی چالاک و کارا نییە، داخوازییەکانی بۆ پەروەردەی سێکسی پێویستی بە ئاماژەی ڕاستەوخۆی ئەو دەستەواژانە نییە

کە هەستیاری منداڵ زیاد دەکەن، و بابەتەکەی لە لا ئاڵۆز دەکەن، بۆنمونە باسکردنی پاڵنەری سێکس، جوتبوون، نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان، ...

لێرەدا پەروەردەی سێکسی ڕاستەوخۆ ئەنجامدەدرێت، تەنها ئەو دەستەواژانە کە پێشوەختەن بۆ منداڵەکە باسناکرێت، هەتا منداڵ بە پاکی بمێنێتەوە و نەکەوێتە ناو بابەتێک کە سودی بۆی نییە، یاخود لەوانەیە زیانی پێبگات. ئەمەش شێوازی دروستی پەروەردەکردنە، کە نابێتە هۆی فێربوون و وروژاندانی پێشوەختە، کە هەموو توێژەران و توێژینەوەکان و زانست وەکو یەکێک لە مەترسییەکانی پەروەردەی سێکسی سەیری دەکات، و لە بەشی یەکەم و دووەمی ئەم کتێبەدا ئاماژەمان پێداوە! لە دوای ئەو تەمەنەوە، دەتواندرێت بەکارهێنانی زاراوەکانیش بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ بەکاربهێندرێت.



قۆناغی چوارەم

هەشت بۆ دوانزە ساڵی

(تەمەنی بەئاگاهاتنەوەی سێکسی)

ئـەم تەمەنـە لـە بـواری پـەروەردەی سێکسـی، قۆناغێکـی گرنگـە بـۆ پاراسـتنی منـداڵ لـە لادانـی سێکسـی، و هانـدان و ئاڕاسـتەکردنی بـۆ ڕەفتـاری سێکسـی گونجـاو و پەسـەند. ئـەم قۆناغـە ڕاسـتەوخۆ پێش باڵغبـوون و چونـە نـاو نەوجەوانـی دەگرێتـەوە! لـەم قۆناغـەدا منداڵ لـە کاریگـەری و پاڵنـەری سـێکس تێدەگات، زۆرێـک لـە ڕەفتـارە سێکسـییەکانی ژیانی ڕۆژانـە هەسـتپێدەکات و لـەو بارەوە بەئاگایـە، و تەنانـەت ئـارەزووی تێرکردنـی لایەنـی سێکسـی هەیـە، ئەمـەش وەکـو چاولێکەرییـەک بـۆ چـواردەور، سـەرەڕای ئـەوەی کـە هێشـتا لایەنـی سێکسـی لـە ڕووی جەسـتەییەوە، گەشـەی نەکـردووە.

ئـەوەی کـە باسـدەکرێت؛ لـە ڕووی ئـارەزوی سێکسـیەوە، منداڵ هیـچ ئارەزوویەکـی سێکسـی نییـە هەتاوەکـو ئەگاتـە تەمەنـی باڵغبـوون، وەکـو ئـارەزوو و پاڵنـەری نـاوەوە، بەڵام بەگوێرەی تەمەنە جیاوازەکان؛ ئـارەزووی هەیـە شـت ئاشـکرا بـکات، ئـارەزووی هەیـە شـت بزانێـت، ئەو ئـارەزووەی بـۆ زانیـاری لەبارەی سێکسـەوە، ئـارەزووی بـۆ فێربوونـی ئـەو بابەتانـە، نابێتـە هـۆکاری ئـەوەی کـە ئـەم منداڵـە خـەریکی بابـەتی

سێکسیە یان دەزانێت کە سێکس چییە! نەخێر وەکو لە قۆناغەکانی پێشوو ئاماژەمان پێدا؛ منداڵ هێشتا پرسیارەکانی سێکسی نین، بەڵکو وەکو هەر پرسێکی تری ژیانی لەو بارەوە دەپرسێت. بەڵام لەدوای تەمەنی (١٠ ساڵەوە) وردە وردە پاڵنەری بۆ دروست دەبێت، هەندێک ڕەفتاری سێکسی دەکات وەکو دەستدرێژی بۆ سەر هاوڕێکەی یان لەباوەشگرتن و ماچکردن بە پاڵنەری سێکسی! زۆرجار چێژی سێکسی وەرناگرێت، چونکە هێشتا گەشەی سێکسی ڕووینەداوە و باڵغ نەبووە. لەم تەمەنەدا ئەم فێرکاریانەی پەروەردەی سێکسی ڕوودەدەن:

یەك. باسکردنی باڵغبوون؛

ئەم تەمەنە پێش باڵغبوونی تاکە، لەبەرئەوە گرنگە لە کاتی دەرکەوتنی نیشانە دووەمییەکانی وەکو موهاتنی کەم لە کوڕان یان دەرکەوتنێکی کەمی مەمکەکان لە کچاندا، دایباب بە وریاییەوە باسی باڵغبوون بۆ منداڵەکانیان بکەن و تێیانبگەیەنن کە ئەوان دەچنە قۆناغێکی ترەوە، کە گۆڕانکاری لە جەستە و پاڵنەرەکانیاندا ڕوودەدات. لە پاڵ گەشەی جەستەیی و گەورەبووندا، باسی نیشانە یەکەمی و دووەمییەکانی گەشەی سێکسیان بۆ بکرێت، بەتایبەت سوڕی مانگانە لە کچاندا! هەروەها خەوبینی شەوانە لە کوڕاندا. ڕوونبکرێتەوە کە ئەو گۆڕانکارییانە ئاسایین و پەیوەستن بە گەورەبوون و دەردانی هۆرمۆنەکان.

لەم تەمەنەدا زانینی ئەو قۆناغەی دێتە پێشی (باڵغبوون)، زۆر گرنگە، لەبەرئەوە بەئاگاهێنانەوەی منداڵ و تێگەیاندنی لەو بابەتە یارمەتی زۆری دەدات. پاشان بابەتەکانی تری پەیوەست بە باڵغبوون و دروستبوونی پاڵنەری سێکسی، لە قۆناغی دواتر بۆ نەوجەوان ڕووندەکرێتەوە و باسدەکرێت.

دوو. دایباب زۆر بەئاگابن لە ڕەفتاری سێکسی خۆیان؛

لە هەموو قۆناغەکانی پەروەردەی سێکسیدا، دەبێت دایباب بەئاگابن لە چۆنییەتی ڕەفتاری سێکسی نێوانیان و لەگەڵ ئەوانی تر، بەڵام بەهۆی بەئاگاهاتنەوەی لایەنی سێکسی لەم قۆناغەدا، دەبێت دایبابیش زۆر ئاگاداری ڕەفتارەکانیان بن، کە لەبەرچاوی منداڵان ئەنجامی دەدەن، ئەمەش چەند نمونەیەک:

- پێویستە کە منداڵان پەیوەندی خۆشەویستی نێوان هاوسەران ببین، بەڵام پێویست ناکات کە پەیوەندی سۆزداری و ڕەفتاری تەواو سێکسی نێوانیان ببینن، بۆنمونە ماچی خۆشەویستی زۆر ئاساییە کە منداڵەکان ببینن، بەڵام ئەو ماچەی کە ئاماژەی سێکسی تێدایە نابێت لەبەرچاوی منداڵان بکرێت.
- خۆپاراستنی دایباب لە جنێوی سێکسی بە بەرانبەر یان لەناو خۆیاندا. هەتا منداڵان فێری وتە نەشیاوەکان نەبن و دووبارەی نەکەنەوە.
- خۆیان بەدوربگرن لە ڕەفتاری سێکسی نەگونجاو بەرانبەر بە کەسانی چواردەور، وەکو سەرنجدانی سێکسی لە ڕەگەزی بەرانبەر، یان دەستدرێژی سێکسی بە وتە و گوفتار بۆ بەرانبەر، یان لاواندنەوە و دەربرینی هەستی سێکسی بۆ ڕەگەزی بەرانبەر.
- کاتێک کە منداڵەکان لە ژوورەوە لەگەڵیان خەوتوون، کاری جووتبوون ئەنجام نەدەن، کاتێک کە ویستیان ئەو کارە بکەن لە شوێنێکی تایبەت و نهێنیدا ئەنجامی بدەن.

سێ. ڕەفتاری سێکسی گونجاویان فێربکرێت؛

لەم تەمەنەدا پێویستە ئاراستەیەکی دروستی ڕەفتاری سێکسییان بکرێت، فێربکرێن کە چۆن مامەڵە دەکەن لە بابەتە پەیوەستەکان بە سێکسەوە، لەم بارەوە ئەم خاڵانە هاوکارن:

- بتوانن جیاوازی بکەن لەنێوان هەر ڕەفتارێکی سێکسیدا کە ئەنجامی دەدەن یان بەرانبەریان ئەنجام دەدرێت.
- تێگەیشتن لەوەی کە پەیوەندی ئەرێنی چییە و کام جۆرە پەیوەندییەش خراپە.
- چۆنییەتی هاوڕێیەتی ڕەگەزی بەرانبەر.
- خۆپاراستن لە دەستدرێژی سێکسی و چۆنییەتی بەرگریکردن لە خود لەکاتی دەستدرێژی سێکسی!

چوار. ئاگادارکردنەوەی منداڵ لە خۆپاراستن لە کردە و چالاکی سێکسی؛

لەم قۆناغەدا چێژی سێکسی نییە وەکو قۆناغی دواتر و گەورەیی، بەڵکو زۆرجار کردە و چالاکی سێکسی لەم تەمەنەدا بەهۆی فێربوون و چاولێکەرییەوە، یان بۆ ڕەزامەندی بەرانبەر ئەنجام دەدرێت. هۆشیاری منداڵ لەم تەمەنەدا و بەئاگایی لەبارەی بابەتە سێکسییەکانەوە، ئامانج لێی خۆپاراستن و دورکەوتنەوەیە لە هەر کردە و ڕەفتارێکی سێکسی. ئەمەش بە چاندنی بەها باڵاکان دێتە دی، لەسەر بنەمای پاراستنی خێزان و کۆمەڵ، پاڵنەری کەسی و ئاینی، پەروەردەی دروستی زیانەکانی کردەی سێکسی پێشوەختە وەکو سکپڕی و نەخۆشییە گوازراوەکان و... بە کورتی لەم قۆناغەدا بزانن کە بوونە نەوجەوان و بوونی ئارەزووی سێکسی مانای ئەوە نییە کە لە ڕووی سێکسییەوە چالاکبن!

پێنج. دەبێت زانیاری زۆریان هەبێت سەبارەت بە سەلامەتی ئنتەرنێت؛

لەم تەمەنەدا منداڵان ئنتەرنێت بە ڕێگە و بۆ هۆکاری جیاوازی وەکو تۆری کۆمەلایەتی، وەرگرتنی زانیاری و فێربوون بەکاردەهێنن! زۆرگرنگە کە زانیاری تەواویان هەبێت کە چۆن بەشێوەیەکی سەلامەت ئنتەرنێت بەکاربهێنن، بەتایبەت بابەتی گاڵتەپێکردن و چاتی سێکسی. جگە لەو خاڵانەی کە لە قۆناغی پێشوو ئاماژەمان پێدا، جەخت لەسەر ئەم خاڵانە بکرێتەوە و فێربکرێن:

- دەبێت تێبگەن لە مەترسی هاوبەشی پێکردنی وێنەی ڕووت و سێکسی لەگەڵ ئەوانی تر.
- ئەبێت فێربکرێن چۆن وەلامی نامە و پەیوەندی کەسانی نامۆ دەدەنەوە.
- چۆن ئەتوانێت خۆی بپارێزێت لەو پەیوەندیانەی کە پێویست ناکات ئەو ئەنجامیان بدات.
- زۆرگرنگە دایباب ئاگاداربن و سانسۆری زیاتر بخەنە سەر هێڵی ئنتەرنێتی ماڵەوە، هەتا بتوانن تەنها ئەو بابەت و ماڵپەرانە بێنە بەردەست کە منداڵەکە پێویستییەتی و زیانی نییە.

هەروەها لە کتێبی (Sex For Dummies)، ئاماژەی بە چەند ڕێگەیەک کردووە، کە لێرەدا ئاماژەیان بۆ دەکەین، سودی دەبێت. دەتوانیت چەند کارێک بکەیت بۆ پاراستنی منداڵەکەت، هەرچەندە گرنگترینیان ئەوەیە کە چاوێکی وردت لەسەر منداڵەکەت بێت؛ منداڵەکەت سەیری چی دەکات؟ ئەوەش لەسەر هەموو شاشەکان دەگرێتەوە، لە تەلەفزیۆنەوە تا کۆمپیوتەر تا تابلێت و مۆبایلە زیرەکەکان. ئەم خاڵانەش هاوکارن[٦]:

١. هەر فیلمێک کە ڕەنگە بۆ منداڵان نەگونجاو بێت، لێیان دوور بخەرەوە. هەر گۆڤار و کتێبێکی ڕۆمانسیش هەیە هەمان شت بکە.
٢. لە کاتی هەڵبژاردنی فیلم بۆ منداڵەکانت، توندبە سەبارەت بە هەڵسەنگاندنی فیلمەکان، بزانە گونجاون، لەوانەیە منداڵان داوای بینینیان بکەن، بەڵام هەوڵبدەن کە ڕێگەیان نەدەن.
٣. زۆربەی کۆمپانیاکانی ئنتەرنێت، ڕێگایەک پێشکەش دەکەن کە دەتوانیت هەندێک کەناڵ دابخەیت، کە بابەتانێکیان تێدایە کە بۆ منداڵان ناگونجێت. پەیوەندی بە کۆمپانیاکەوە بکە، بزانە دەتوانیت چی بکەیت.
٤. هەموو ئەو تەلەفزیۆنانەی لە دوای ساڵی (١٩٩٩) دروستکراون، شتێکیان هەیە کە پێی دەوترێت چیپی ڤی (V-chip)، کە ڕێگەت پێدەدات لە ئاستێکی دیاریکراودا بەرنامەسازی بلۆک بکەیت، بەپێی تەمەنی منداڵەکە. دڵنیابە لەوەی کە ڕێبەری ڕێنماییەکانی تەلەفزیۆنەکە بخوێنیتەوە، بۆ ئەوەی بتوانیت ئەم ئامێرە بەسوودە بەکاربهێنیت.
٥. نابێت منداڵان لە پلەی یەکەمدا زۆر سەیری تەلەفزیۆن بکەن، بەڵام بە دڵنیاییەوە لە درەنگانی شەودا، کاتێک بەرنامەی گەورەساڵان چالاکە، نابێت منداڵان سەیری بکەن.
٦. هەوڵبدە منداڵەکانت سەیری هەواڵەکان نەکەن. زۆرجار هەواڵەکان هەڵگری چیرۆکی نەگونجاون بۆ منداڵان. لەبەر ئەوەی بابەتەکان بە خێرایی دەگۆڕدرێن، ڕەنگە پێش ئەوەی درک بەوە بکەیت چیرۆکی نەگونجاو بێتە سەر شاشەکە.
٧. ئەگەر کەسێکی تر چاودێری منداڵەکەت دەکات، ڕێنمایی تایبەتیان پێبدە سەبارەت بەوەی کە منداڵەکەت دەتوانێت سەیری کام

نمایشە بکات، وە ناتوانێت سەیری کامیان بکات. ئەم یاسایانە بە منداڵەکەت بڵێ، دوای ئەوە لە منداڵەکەت بپرسە: «ئایا سەیری هیچ بەرنامەیەکی قەدەغەکراوی کردووە؟» منداڵە بچووکەکان پێناچێت درۆ لەسەر ئەم جۆرە شتانە بکەن.

٨. ئەگەر منداڵت هەیە کە تەمەنیان فراوانە، دڵنیابە لەوەی کە منداڵە گەورەکان سەیری نمایشی نەشیاو ناکەن لە دەوروبەری خوشک و برا بچووکەکانیان.

شەش. لە پەیامەکانی میدیا تێبگەن کە چەندە زیانبەخشە بۆیان؛

دەبێت منداڵان بەشێوەیەک فێربکرێن کە تێبگەن میدیا ئامانجی هاندانیانە بۆ دەرخستنی جەستەیان و وروژاندنی لایەنی سێکسییان، منداڵانی ئەم تەمەنە فێرببن کە بەشێوەیەکی ڕەخنەگرانە لەو بارەوە بیربکەنەوە. ئەمەش چەند نمونەیەک:

- منداڵ بزانێت کە پیشاندانی جەستەی ئافرەت و پیاو وەکو ئاماژەیەکی سێکسی و وروژاندن لە میدیاوە، بۆ ئەوەیە کە ئەمیش جەستەی خۆی دەربخات، ئەویش وەکو ڕیکلام و دیمەنی گۆرانی و دراماکان دووبارەی بکاتەوە.
- تێبگەن کە ژیان و خۆشەویستی ناو دراما و فیلمەکان، جیاوازە لە ژیانی واقیعی و ڕاستەقینە، ئەوەی کە پیشاندەدرێت بۆ مەبەستی تایبەتی دەرهێنەرەکانە، و تەنانەت دەبێت بزانن کە جیاوازی کلتوری و کۆمەڵایەتی زۆر هەیە لە نێوان دراماکان و کۆمەڵگەی ئەودا. لێرەوە تێدەگات کە ئەوەی دەیبینێت نابێت هەمووی وەکو ڕاستی وەربگرێت و لە ژیانیدا پیادەی بکات.
- هەروەها دەبێت دایباب ڕێگە نەدەن کە منداڵان زانیاری لەبارەی

سێکسەوە لە میدیاوە وەربگرن، بەڵکو دەبێت دایباب خۆیان ببنە سەرچاوەی زانیاری لە بارەی سێکسەوە.
- منداڵان لە چاولێکەری و لاساییکردنەوەی ئەکتەر و کەسایەتییەکانی ناو میدیا و سۆشیال میدیا ئاگاداربکەنەوە، و فێریان بکەن کە ئەو کارانەیان زیانی دەبێت بۆ داهاتوییان.

پەیامی قۆناغی چوارەم!

قۆناغی چوارەم گرنگی و تایبەتمەندی خۆی هەیە، تەواوکەری قۆناغەکانی پێشوە، دەستپێکە بۆ قۆناغی پێنجەم. لەبەرئەوە بابەتەکانی زۆربەی جەختکردنەوە و دووپاتکردنەوەی فێرکارییەکانی پێشووە، لەگەڵ کەمێک لە باسکردنی داهاتووی پەروەردەی سێکسی تاک. پەیامی ئەم قۆناغە ئەوەیە کە؛ منداڵان زانیاری ڕاست و دروست وەربگرن لەسەر باڵغبوون و گەشەی سێکسی، ڕەفتاری سێکسی گونجاو ئەنجامبدەن، و دایباب سەرچاوەی زانیارییەکان بن نەک میدیا و ئنتەرنێت! واتە نابێت بهێڵن منداڵەکان شوێنی هەندێک زانیاری هەڵە بکەون.

ئەمەش پەیامی گەورەو گرنگی پەروەردەی سێکسییە بەشێوەیەکی گشتی! بەڵام لەم قۆناغەدا بەشێوەیەکی تەواو خۆی نمایشکردووە و نیشانداوە. پێویستە پەروەردەکاران بە جوانی ئەم قۆناغە تێپەڕێنن کە تێکەڵەیەکە لە کپی ئارەزووی سێکسی لەگەڵ دەرکەوتنی پاڵنەری سێکسی لە منداڵاندا، تەمەنی گواستنەوەی و گۆرانکاری تەواوەتییە بۆ قۆناغێکی تر و هەرگیز مرۆڤ ناگەڕێتەوە بۆ قۆناغەکانی پێشوو!



قۆناغی پێنجەم

تەمەنی سیانزە بۆ نۆزدە ساڵی (نەوجەوانی)

(تەمەنی گەشەی خێرای سێکسی)

کۆتا قۆناغ لە پەروەردەی سێکسی منداڵ، بریتیە لە نەوجەوانی، لە دوای ئەو تەمەنەوە ڕۆشنبیری سێکسی دەستپێدەکات! تەنانەت خودی ئەم قۆناغەش بەشێکی گەورەی بریتییە لە ڕۆشنبیری سێکسی. لەبەرئەوە تەمەنی نەوجەوانی بەتەواوی پشتبەستووە بە پەروەدەی سێکسی لە چوار قۆناغی پێشوو، دەبێت منداڵ ئامادە و ساز کرابێت بۆ نەوجەوانی!

لێرەدا گەشەی خێرای سێکسی ڕوودەدات، لەبەرئەوە پێویستە پەروەردەی منداڵ بکرێت لەسەر چۆنییەتی ئاڕاستەکردنی دروستی ئەو پاڵنەرە، واتە دەبێت لەم تەمەنەدا پەروەدەی سێکسی لە لایەنی ڕەفتار و هەڵسوکەوت و تێگەیشتن و خۆپارێزی و ... لە قۆناغەکانی پێشوو تەواو بووبێت و تەنها ئاڕاستەی ڕاستەوخۆی ئەو پاڵنەرە، لەم قۆناغەدا ڕوودەدات.

بە ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی گونجاو لە تەمەنەکانی پێشوو، نەوجەوان زانیاری تەواوی هەیە لەسەر سوڕی مانگانە

و خەونی شەوانە، گەورەبوونی ئەندامەکانی زاوزێ، گەورەبوونی سنگ و دەرهاتنی موو، ... زانیاری هەیە لەبارەی قۆناغەکەیەوە، بەڵام نازانێت و فێرنەبووە کە ئارەزوو و پاڵنەری سێکسی چۆن ئاراستە بکات، پەروەردە لەم قۆناغەدا جەخت لەسەر ئەو فێرکاریانە دەکاتەوە:

یەك. پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر:

لەم تەمەنەدا جۆر و ئامانجی دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر دەگۆڕێت، تەنها وەکو هاوڕێیەک یان کەسێک لە یەکتری ناڕوانن، بەڵکو زۆرکات وەکو کەسێکی سەرنجڕاکێش، و سەرچاوەی تێکردنی ئارەزووی سێکسی لە یەکتری دەڕوانن! سەرنجڕاکێشانیان بۆ یەکتری دروست دەبێت. ئەم گۆڕانکارییەش پێداویستی بۆ فێرکردن و پەروەردەکردنی نەوجەوان لەم بابەتە زیاتر دەکات. لەبەرئەوە دەبێت فێربکرێن کە پەیوەندیان چۆن بێت لەگەڵ کەسانی ڕەگەزی بەرانبەر و چۆن مامەڵە و هەڵسوکەوت بکەن لەگەڵیان.

هەروەها بابەتێکی تر کە پەیوەستە بە پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر، بریتییە لە دروستبوونی پەیوەندی سۆزداری. زۆرجار نەوجەوان بەهۆی کەمی زانیاری و ئەزمونەکانی و بەهێزی پاڵنەری سێکسی، نازانێت چۆن هەڵسوکەوت بکات. لەوانەیە لەیەک کاتدا لەگەڵ چەند کەسێک پەیوەندی سۆزداری ببەستێت بە ناوی خۆشەویستییەوە! ناکرێت ئەم لایەنە فەرامۆش بکرێت، لەکاتێکدا کە لە داهاتوو کێشەی بۆ دروست دەکات.

دوو. زانیاری تەواویان هەبێت لەسەر تایبەتمەندییە سێکسییە یەکەمی و دووەمییەکان؛

ئەوەی لە قۆناغی پێشوو لە بارەی سوڕی مانگانە و خەونی شەوانەوە، بۆ منداڵ باسنەکراوە، لەم قۆناغەدا هەموو زانیاییەکانی بە تەواوی بۆ باس دەکرێتەوە و تێدەگەیندرێت. هۆکارەکانی ڕوودانی گۆڕانکارییەکان، ئامانجی پاڵنەری سێکسی و نیشانە یەکەمییە سێکسییەکان، بەرپرسیارییەتی ئارەزوو و پاڵنەری سێکسی، کێشەکانی باڵغبوون وەکو ئازاری سوڕی مانگانە یان نەبینی خەونی شەوانە لە هەندێک لە کوڕاندا، .. لەگەڵ باسکردنی تایبەتمەندییە دووەمییەکانی وەکو موهاتن، گۆڕانی دەنگ، ..

هەموو ئەو بابەتانە بەشێوەیەکی زانستی و پەروەردەیی بۆ نەوجەوان ڕووندەکرێتەوە. نابێت هیچ زانیارییەک کە نەوجەوان لەو بارەوە پێویستییەتی نەیزانێت، بەڵکو زۆر گرنگە کە نەوجەوان زانیاری تەواوی لەسەر باڵغبوون هەبێت.

تێبینی؛ هەندێک لە کچان، خەونی شەوانەیان هەیە، بەڵام خەونی شەوانە زیاتر لە ڕەگەزی نێردا ڕوودەدات. لەبەرئەوە کەمتر باسی دەکەین لە ڕەگەزی مێدا.

سێ. پاراستنی تەندروستی و پاکوخاوێنی؛

باسکردنی چۆنیەتی خۆ پاککردنەوەی دوای سوڕی مانگانە یان خەونبینی شەوانە، بەتایبەتی کچان چۆن لە سوڕی مانگانەدا خۆیان پاک دەکەنەوە و بزانن کە ماوە و ڕێژەی چەندی سوڕی مانگانە ئاساییە، چارەسەری کێشەکانی کاتی سوڕی مانگانە. ئەم لایەنە چۆنییەتی لابردنی موو لە شوێنە هەستیارەکان و پاککردنەوەشیان دەگرێتەوە، کە دەبێت هەردوو ڕەگەز بە جوانی فێربکرێن.

چوار. کێشە و لادانە سێکسییەکانیان بە باشی بۆ ڕوونبکرێتەوە؛

زۆر بابەت هەیە سەبارەت بە کردە و چالاکی سێکسی، پێویستە کە نەوجەوان لەبارەیانەوە بزانێت و ئاشنا بێت پێیان، ئەوانیش بریتین لە:

- مەترسییەکانی سکپڕی پێشوەختە و نەوجەوانی، لە هەموو ڕووەکانی تەندروستی و کۆمەڵایەتییەوە چەندین زیان و کێشە بۆ نەوجەوان دروستدەکات، لە هەردوو ڕەگەزی نێر و مێدا.
- نەخۆشییە گوازراوە سێکسییەکان بزانێت، زانیاری هەبێت لەسەر مەترسی ئەو نەخۆشیانە، و کاریگەریان لەسەر تەندروستی و ژیانی داهاتووی خۆی و کەسانی تر.
- مەترسییەکانی دەستدرێژی و هەراسانکردنی کەسانی تری بۆ ڕوونبکرێتەوە لە ڕووی کەسی، خێزانی، کۆمەڵایەتی، یاساییەوە.
- بە لادانی سێکسی و ڕەفتاری هەڵەی سێکسی ئاشنا بکرێن، کە چی دەگرێتەوە؟ وە چۆن خۆی بپارێزێت؟

پێنج. چۆنییەتی خۆپاراستن لە دەستدرێژی وهەراسانکردنی سێکسی؛

بە ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی لە قۆناغەکانی پێشوو، منداڵ فێردەبێت کە خۆی بپارێزێت، بەڵام لەم قۆناغەدا، لەبەرئەوەی کە دەگونجێت نەوجەوان پەیوەندی سۆزداری دروست بکات، لەبەرئەوە ئەگەر هەیە لەلایەن ئەو کەسەی پەیوەندی سۆزداری لەگەڵ هەیە، ڕووبەڕووی دەستدرێژی ببێتەوە، و نەتوانێت بەرگری لە خۆی بکات، یان نەوێرێت! لێرەدا ئەم خاڵانە گرنگە کە نەوجەوانی لەسەر پەروەردە بکرێت:

- دورکەوتنەوە لە ئەنجامدانی کاری سێکسی لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر لە پێش هاوسەرگیری؛ دەبێت نەوجەوان بزانێت کە ئەنجامدانی کاری جوتبوون لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر، لێکەوتەی کۆمەڵایەتی و تەندروستی گەورەی هەیە کە بە نەرێنی بەسەریاندا دەشکێتەوە.
- خۆپاراستن لە مانەوە لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر، لە کاتێکدا کە لەژێر کاریگەری بەرکارهێنانی مەی یان ماددەی هۆشبەردایە؛ دوربکەونەوە لەو ئاهەنگ و کۆبونەوانەی کە ماددەی هۆشبەریان تێدایە، یان کاتێک کە زانیان بەرانبەر ئەو ماددانەی پێیە یان دەیەوێت بەکاریبهێنێت لەگەڵیان نەبن.
- دایباب چاودێری بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و ئنتەرنێت بکەن، بەشێوەیەک کە هاوکاری نەوجەوان بکەن لە بەکارهێنانێکی سودبەخش، و دووربوون لە کەسانێک کە بە بیانوی سۆزداری و سەرنجراکێشییەوە، کاریگەری دروست بکەن لەسەریان.
- ئەنجامنەدانی پەیوەندی سێکسی، وەکو ناردنی وێنە و ڤیدیۆی ڕووت لە ڕێگەی تۆرە کۆمەڵایەتی و هۆکارەکانی پەیوەندییەوە. نەوجەوان ڕابهێندرێت کە بۆ هیچ کەسێک وێنە و ڤیدیۆ نەنێرێت، نەوەکو لە داهاتوو بکەوێتە ژێر هەڕەشەی ئەو کەسانەوە، و داخوازی گەورەتری لێبکەن.
- نەکەونە ژێر کاریگەری هەڕەشەی کەسانی ترەوە بە هۆکاری بوونی نهێنی لە لایان، بەڵکو دەبێت دایباب نەوجەوانان ڕابهێنن کە هەموو نهێنییەکانیان پێبڵێن.
- دایباب ئاگاداری پەیوەندییەکانی منداڵەکانیان بن، کە هاوڕێکانیان کێن و لەگەڵ کێ تێکەڵ دەبن.

شەش. خۆخاڵیکردنەوەی تەندروست:

لە ڕووی سێکسییەوە نەوجەوانان پاڵنەری سێکسیان هەیە، ئەو پاڵنەرە لەوانەیە هەندێکجار لە ڕێگەی خەونی شەوانەوە ڕووبدات، بەڵام نەوجەوانان ڕێگەی تری خۆخاڵیکردنەوە بەکاردەهێنن، وەکو خوینهێنی یان دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵان یاخود بە ئەنجامدانی کاری سێکسی لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر. لێرەدا دەبێت دایباب نەوجەوان فێربکەن کە چۆن بەشێوەیەکی دروست خۆیان خاڵیبکەنەوە. لەم بارەوە دەتوانن سود لە زانیارییە زانستییەکان وەربگرن و نەوجەوانانی لێئاگاداربکەنەوە. هەروەها پشت بە هۆکارە کۆمەڵایەتی و ئاینی و تەندروستییەکان ببەستن بۆ ئاڕاستەیەکی دروستی پاڵنەری سێکس.

کێشەیەکی گەورە لەم تەمەنەدا، زۆر بەکارهێنانی ماڵپەرە ئابڕووبەرەکانە، کە پڕن لە وێنە و ڤیدیۆی سێکسی (پۆرن)، لەوانەیە ئەم بەکارهێنانە وەکو تاقیکردنەوە بێت، بەڵام لە داهاتوو نەوجەوانەکە هۆگر و ئالودەی ئەو ماڵپەڕانە دەبێت و ناتوانێت وازیان لێبهێنێت، تەنانەت لەوانەیە پاش هاوسەرگیریش هێشتا سەیری ئەو ماڵپەڕانە بکات! ئەمە یەکێکە لە کێشە گەورەکانی ڕۆژگار و هەزاران کەسیان گیرۆدە کردووە. لەم قۆناغەدا دەبێت دایباب هەوڵدەن کە نەوەکانیان بەشێوەیەک ئاراستە بکەن کە لەم ماڵپەڕانە بەدوربن.

مامەڵەی جیاوازی دەوێت!

نەوجەوانی قۆناغێکی تەواو جیاوازە و منداڵ دەکاتە کەسێکی گەورە و پێگەیشتوو، مرۆڤ لەو تەمەنەدا زیاتر لە هەموو تەمەنەکانی تر پێویستی بە هاوکاری و پشتیوانی هەیە. تێگەیشتنی

دایباب لە تەمەنی نەوجەوانی بەشی یەکەم و سەرەکییە بۆ مامەڵەیەکی دروست و گونجاو، بەپێچەوانەوە نەوجەوانەکە توشی هەڵدێر و لادان دەبێت، دەرئەنجام نەوجەوان و خێزان و کۆمەڵگە هەمووی بەیەکەوە زەرەدمەند دەبن.

نەوجەوانی قۆناغێکی هەستیارە؛ چونکە جگە لە پێگەیشتنی سێکسی، گەشەی خێرای جەستەیی، گۆڕنکاری لە تێگەیشتن و لایەنی هزری و کۆمەڵایەتی، ڕوودەدات، هەموو ئەم گۆڕانکارییانە کاریگەری دەکەنە سەر نەوجەوان. لەبەرئەوە نەوجەوان دەکەوێتە دۆخێکی تەواو جیاواز و تایبەتەوە. کەواتە پاش تێگەیشتنی دایباب لە جیاوازی قۆناغەکە، دەبێت مامەڵەی جیاواز لەگەڵ نەوجەواندا بکەن.

نەوجەوانی کێشە نییە، بەڵکو پێویستی بە هاوکاری و مامەڵەیەکی جیاواز و کاریگەر هەیە، لەلایەن دایباب و کۆمەڵگەوە! ئەگەر لە قۆناغی منداڵی بە باشی پەروەردە کرابێت، ئەوا ئەرکەکە لەم تەمەنەدا قورس و گران نییە، لەبەرئەوە زۆر گرنگە کە قۆناغەکانی پێشوو بە دروستی تێپەڕێنن، هەتا بتوانن لەم قۆناغەشدا سەرکەوتووبن.



پێویستییەکانی منداڵ بە پەروەردەی سێکسی لەسەر بنەمای تەمەن

بۆ هەر تەمەنێکی دیاریکراوی منداڵ، چەند بابەتێک هەیە کە دەبێت منداڵ بۆی باسبکرێت، ئێمە لێرەدا پێیاندەڵێین «پێویستییەکان»، لە کتێبی (10 Questions Kids Ask About Sex) هەر تەمەنە و چەند پێداویستییەکی لە ڕووی پەروەدەی سێکسییەوە بۆ دانراوە، کە تایبەتە بە وڵاتی ئەمریکا، هەوڵماندا و بیگونجێنین لەگەڵ نەریت و پێداویستی کۆمەڵگەی کوردیدا.

پێویستی؛ واتە تەمەن و قۆناغەکەی کە منداڵی تێدایە، داخوازی ئەو بابەت و ڕێنماییانە دەکات کە پێیبدرێت لە بواری پەروەردەی سێکسی. بێبەشکردنی منداڵ لەو بابەتانە جۆرێکە لە فەرامۆشکردن و دەچێتە چوارچێوەی بێبەشکردنی منداڵ لە مافەکانی. لەبەرئەوە دەبێت بۆیان دابین بکرێت.

دابەشکارییەکان لەسەر بنەمای بەشداری و دەستپێکردنی پرۆسەی فێربوونی لە باخچەی منداڵان و قوتابخانە، دانراون، کراون بە چوار قۆناغی جیاوازەوە. هەتا تەمەنی نەوجەوانی دیاریکراوە، چونکە لە دوای ئەو تەمەنەوە، مرۆڤ پێویستی بە ڕۆشنبیری سێکسی هەیە، هەروەها ئەگەر باش پەروەردە کرا ئەوە دەتوانێت لە داهاتوو بە باشی مامەڵە بکات. پێویستییەکانیش بەمشێوەن:

یەکەم. پێش چونە قوتابخانە (لە تەمەنی ٥ساڵی):

١. پێویستە هێندە بزانن، کە بتوانن خۆیان بپارێزن لە دەستدرێژیکارانی سێکسی.

٢. پێویستە بزانن؛ خۆیان بپارێزن لە زانیاری هەڵە، هەروەها خۆیان بپارێزن لەو هاوڕێیانەی کە لەوانەیە لە خێزانێکەوە هاتبن کە بەرکەوتنی زۆریان بە خوشک و برای گەورەتر هەیە، یان لەلایەن دایبابەوە فەرامۆش کراون، و هاوڕێیانێک کەوتوونەتە ژێر کاریگەری پەیامە میدیاییەکانەوە.

٣. پێویستە ناوی ئەندامە سەرەکییەکان بزاندرێت، کە لەوانەیە لە گفتوگۆکاندا بەرکابهێندرێت، لەگەڵ چۆنییەتی پاراستنی لە قسە و ڕەفتاری نەشیاو و نەگونجاو.

٤. پێویستە بزانن کە چۆن قسە دەکەن، و ئەو شوێنانە بەجێبهێڵن کە تیایدا هەست بە نامورتاحی دەکەن.

٥. پێویستە زانیارییان هەبێت لە بارەی چۆنییەتی دروستبوونی منداڵ، چۆنییەتی کارکردنی جەستەیان، لەبەرئەوە لە گۆڕانکارییە گرنگەکانی چواردەوریان تێدەگەن وەکو هاوسەرگیری، سکپڕی، و منداڵان چۆن لەدایکدەبن.

٦. پێویستە توانایان هەبێت لە تێگەیشتن لە شەرم و حەیا بۆچی گرنگە بۆ کۆمەڵگە.

٧. پێویستە ببنە خاوەنی هەڵبژاردنی ڕەفتارە باشەکان وەکو متمانەداری، دواخستنی چێژوەرگرتن، ڕێزگرتن، و بێفەرمانی خودا و دایباب.

دووەم. قۆناغی خوێندنی باخچەی منداڵان و ساڵەکانی یەکەمی قوتابخانەی سەرەتایی:

١. لە دەوروبەری تەمەنی ٨ ساڵیدا، کاتێکی گونجاوە (لە ئەمریکا) بۆ ئامادەکرنی هەردوو ڕەگەز، بۆ گۆرانکارییەکان کە بەسەر جەستەیاندا دێت. (لە کوردستان؛ لە دوای ١٠ ساڵییەوە گونجاوە). پێویستە ئامادەبکرێن، پێشئەوەی کە گۆرانکارییە جەستەییەکان دەستپێبکەن لە خۆیان یانً لە هاوپۆلەکانیان دا.

٢. هەروەها پێویستە کە تێبگەن لە گۆڕانکارییە گەورەکان، کە لە ڕەگەزی بەرانبەردا ڕوودەدەن و تێبینییان دەکات، کە دەتوانێت ببێتە هاوکار و پشتیوانییەکِ و هاوڕێیەکی باش بۆ هەردوو ڕەگەزەکە.

٣. پێویستە زانیاری پێویستییان هەبێت لەسەر چالاکی و ڕەفتاری سێکسی، لەبەرئەوەی کەس نەتوانێت سودی خراپیان لێوەربگرێت یان هەڵیخەڵەتێنێت.

٤. پیویستە کە وێنەیەکی خودی بەهێزیان هەبێت، لەبارەی هەموو گۆرانکارییەکانی جەستەیان و لایەنە کۆمەڵایەتییەکان، کە هەندێکجار تێڕوانینیان لەسەر خۆیان لەگەڵ گۆرانکارییەکان ڕوودەدات.

سێیەم. ساڵەکانی کۆتایی قوتابخانەی سەرەتایی:

١. زۆرێک لەو زانیاریانەی لە (قوناغی ناوەندی) باسکراوە بزانێت، بەلام نەک بە شێوەیەکی ورد و تەواو، بەڵکو زیاتر بەشێوەیەکی ڕووکەشانە بێت.

٢. زانیاری تەواویان هەبێت بۆ بەرگریکردن لە باوەڕە ڕەوشتییەکان

و بەهاکان، بەڵام هێندە زۆرنەبێت کە ببێتە هۆی کونجکارییان بۆ ئەنجامدان و تاقیکردنەوەی کردەی سێکسی.

٣. پێویستە بزانن کە چۆن بەرگەی فشارەکان بگرن، نەک تەنها لە هاوڕێیانەوە، بەڵکو لە هەر گەورەیەک کە لەوانەیە ببنە هۆی زیان یان کاربکەنە سەر بەهاکانیان.

٤. دەبێت ئەوەندە لە دەرەوەی ماڵ بمێنەوە کە بتوانن خۆیان بپارێزن.

٥. پێویستە بزانن کە چۆن مامەڵە دەکەن، لەگەڵ هەر دەستدرێژییەک بۆ سەر بەهاکانیان، و چۆنییەتی ناسینەوە و بەرگریکردن لە بەرانبەر دەستدرێژی سێکسی و مەترسییەکان کە ڕووبەڕوویان دەبنەوە.

چوارەم. قۆناغی ناوەندی خوێندن:

١. چۆن بە ئاگابن و بتوانن هەستە سێکسییەکانیان بەڕێوەبەرن.

٢. پێویستە متمانەیەکی بەهێزیان هەبێت بە خۆیان، هەتا بە فشاری نەرێنی هاوڕێیان بڵێن «نەخێر»!

٣. پێویستە توانای بڕیاردانیان هەبێت بۆ هەڵبژاردنە هەستیارەکان، کاتێک دەکەونە ناو دۆخە فشاراوییەکان.

٤. داواکراوە کە تایبەتمەندی و هێزی بەرگریکردن لە باوەڕ و بەهاکانیان هەبێت.

٥. پێویستە بزانن کە چۆن قسەدەکەن لەبارەی ئەو پەیوەندییانەوە کە هەیانە.

٦. توانای بەڕێوەبردنی پەیوەندییەکان لەگەڵ هاوڕێیان و شوێنەکانیان هەبێت، نمونەیەک بن بۆ گەورەکان بۆ بنیاتنانی متمانە.

٧. پیویستییان بە لیهاتیی و خەڵکی هەیە هەتا یارمەتیان بدات بۆ

هێشتنەوەی ڕێز، سەلامەتی و بڕیارە باشەکان لە چواردەوریاندا.

٨. دەبێت باوەڕداربن بە لێکەوتە نەرێنییەکانی سێکسکردن لە دەرەوەی هاوسەرگیری، و چۆنییەتی بەرگریکردن لە باوەڕەکانیان.

٩. پێویستە بە ئاگابن سەبارەت بە ڕێگە جیاوازەکانی ڕێگریکردن لە سکپڕی، و بەرگریکردن لە هەڵبژاردنی ئەنجامنەدان، و خۆبەدورگرتن لە خورافیاتی سێکسی سەلامەت.

١٠. تەنها ئەوەندەیان پێویستە کە زانیارییان هەبێت لەسەر چۆنییەتی کارکردنی ئەندامە سێسکییەکان، پێویست ناکات بخرێنە ناو تاقیکردنەوەی ئەنجامدانی سێکسی، و ڕەفتارە سێکسییە مەترسیدارەکانی تر.

خشتەی (١)

بابەتەکانی پەروەردەی سێکسی بەگوێرەی قۆناغەکانی تەمەنی منداڵ

قۆناغ	تەمەن	ناونیشان	فێرکارییە پەروەردەییەکان
یەکەم	لەدایکبوون هەتا ٢ ساڵ	دەرخستنی خودی	- بتوانێت ناوی ئەندامەکانی زاوزێ بزانێت - بە ئەندامی زاوزێیەوە بانگ نەکرێت - ئاساییە کە دەستبدات لە ئەندامەکانی زاوزێی - پاراستنی تایبەتمەندیی ئەندامەکانی زاوزێ - پاراستنی تەندروستی ئەندامەکانی زاوزێ
دووەم	٣ بۆ ٥ ساڵ	کونجکاری	- بزانن کە جەستەیان هی خۆیانە - ئەندامە تایبەتەکانیان داپۆشن - قسەکردن لە بارەی ئەندامە سێکسیەکانەوە تایبەتە - ئەندامە تایبەتیەکانی کچان و کوڕان جیاوازن - پەروەردەی ڕەگەزی بکرێن - ڕەزامەندی وەربگرن پێش دەستدان لە جەستە - وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکان

قۆناغ	تەمەن	ناونیشان	فێرکارییە پەروەردەییەکان
سێیەم	٥ بۆ ٧ ساڵ	بەئاگایی خودی سێکسی	- پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان - چۆنییەتی بەکارهێنانی سەلامەتی شاشە؛ - ئەندامە سێکسییەکان - وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکان.
چوارەم	٨ بۆ ١٢ ساڵ	بەئاگاهاتنەوەی سێکسی	- باسکردنی باڵغبوون - دایباب بەئاگابن لە ڕەفتاری سێکسییان - ڕەفتاری سێکسی گونجاو - خۆپاراستن لە کردە و چالاکی سێکسی - سەلامەتی ئنتەرنێت - لە پەیامەکانی میدیا تێبگەن
پێنجەم	١٣ بۆ ١٩ ساڵ	گەشەی خێرای سێکسی	- پەیوەندی لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر - نیشانە یەکەمی و دووەمییەکان بزانن. - پاراستنی تەندروستی و پاکوخاوێنی - کێشە و لادانە سێکسییەکانیان - خۆپاراستن لە دەستدرێژی سێکسی - خۆخاڵیکردنەوەی تەندروست

پوختەی بەشی سێیەم

تێبینی گشتی لەسەر قۆناغەکان

لە کاتی ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی بەشێوەی قۆناغبەندی، گرنگە کە جگە لە بەجێهێنانی هەر فێرکارییەکی پەروەردەیی لە قۆناغێکی دیاریکراو، ڕەچاوی چەند بنەمایەکی گرنگ بکرێت. کاتێک کە پەروەردە دەکرێت، پێویستە پەروەردەکار ئەم ڕێنماییانە جێبەجێبکات:

١. فێرکارییەکان هەموو وەکو یەک گرنگن، ئەو فێرکارییانەی لە قۆناغەکاندا دانراون، بەگوێرەی گرنگییان ڕیزبەند نەکراون، چونکە سەرجەم خاڵەکانی پەروەردەکردن وەکو یەک گرنگ و پێویستن، و تەواوکەری یەکترن.

٢. هەرچەندە گۆڕانکاری دەکرێت لە فێرکارییەکان، نابێت هیچ فێرکارییەکی قۆناغەکان لابدەن، یان بیخەنە قۆناغێکی تر، بە بیانووی کاتی نییە، هێشتا منداڵەکە تێناگات! هەروەها نابێت بابەتێک لە قۆناغەکانی دواتر بهێندرێتە پێشەوە، بە بیانووی پێویستی منداڵەکە بۆ ئەو بابەتە. دڵنیابە لەو بابەتانەی دانراون هەموویان گونجاون بۆ منداڵانی دەرووندروستی لەو تەمەنە کە دیاریکراوە.

٣. لەسایەوە، لە ئەنجامدان- سەرەتای هەموو قۆناغێکی نوێ، دەبێت دایباب دڵنیابینەوە کە منداڵ فێرکارییەکانی قۆناغی پێشووی بەتەواوی وەرگرتووە، ئەگەر کەموکورییەک هەبوو، هەوڵبدەن سەرەتا ئەو کەموکورییە لە پەروەردەدا چارەسەر بکەن، پاشان دەستبکەن بە قۆناغی دواتر.

٤. فێرکارییەکان بەردەوامن لە قۆناغەکانی دواتر: فێرکارییەکانی قۆناغەکانی پێشوو، لە قۆناغەکانی دواتر بەردەوامیان هەیە نەک کۆتاییان بێهاتبێت، بۆ نموونە فێرکاری: «نابێت منداڵ بە ناوی ئەندامەکانی زاوزێوە بانگبکرێت»، ئەوە بۆ هەموو قۆناغەکانی دواتریش راستەیان. «مۆڵەت وەرگرتن بۆ چوونە حەمام و ژووری داخراو» لە قۆناغی دووەم دەستپێدەکات، بەڵام هەتا کۆتایی تەمەن دەگرێتەوە!

٥. پەروەردەی سێکسی راستەوخۆ: دەبێت بە شێوەیەکی راستەوخۆ پەروەردەی سێکسی منداڵان بکرێت، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە هەموو دەستەواژەکان و بابەتەکان لەیەک کاتدا، بۆ منداڵ باسبکرێت، لەبەرئەوە هەتا تەمەنی ١٠ ساڵان، ئاساییە کە لەکاتی پەروەردە و فێرکارییەکاندا وشە وروژێنەرەکان بەکارنەهێنرێت! گرنگ ئەوەیە کە دایباب ئامانجیان پەروەردەی دروست و ئاراستەکردنی لایەنی سێکسی منداڵ بێت، لەکاتی بەجێهێنانی فێرکارییەکان.

٦. منداڵانی خاوەنپێداویستی تایبەتی دەروونی جیاوازن: پەروەردەی سێکسی منداڵانێک کە لە رووی دەروونییەوە کێشەیان هەیە، وەکو دواکەوتنی گەشەی زیری و منداڵانی توشبوو بە ئۆتیزم، پێویستییان بە مامەڵەی جیاواز هەیە و ناکرێت بەهەمانشێوەی منداڵانی تر پەروەردە بکرێن، بەڵکو دەبێت بەرنامە و پرۆگرامی تایبەتیان بۆ دابنرێت. لەسەر بنەمای کێشە دەروونییەکەیان و ئاستی تێگەیشتن و فێربوونیان.

سەرچاوەیەکی سودبەخش

پرۆگرامی «جەستەم هی خۆمە» (My Body is My Body)

پێناسەی پرۆگرام:

یەکێکە لە پرۆگرامە باشەکان بۆ فێرکردنی منداڵان و ناساندنی ئەندامە سێکسییەکان، هەروەها پاراستنی منداڵان لە دەستدرێژی بەگشتی، و دەستدرێژی سێکسی بە تایبەتی. پرۆگرامەکە ڕاستەوخۆ بە منداڵ دەوترێتەوە، و منداڵ بەشدارە لە فێربوون و وەرگرتنیدا. بەو هۆیەوە بە باشی فێری خۆپاریزی دەبێت و دەزانێت پارێزگاری لە جەستە و هەستەکانی بکات.

ناوەرۆک:

ئەم پرۆگرامە بەشێوەیەکی قۆناغبەند، لە چوارچێوەی چەند وێنە و نوسینێکی کورتدا، ئەم بابەتانە ڕوونده‌کاتەوە:

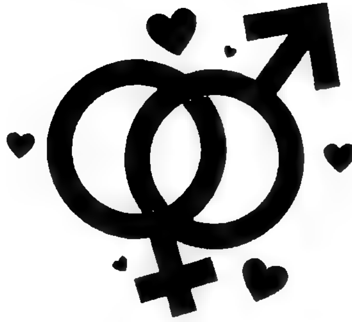
- بەشە جیاوازەکانی جەستەمان.
- بەشە تایبەتەکانی جەستەمان.
- کێ دەتوانێت دەست لە ئەندامە تایبەتەکانمان بدات؟
- ئەو هەستانەی کە هەمانە کامانەن؟
- هەستی باش و خراپ چییە.

- بێزارکردن چییە؟
- یاری «چی ئەگەر»
- کەسی گەورەی سەلامەت، کێ دەگرێتەوە؟
- ئەگەر منداڵ توشی کێشەیەک بوو چی بکات؟
- نهێنیت نەبێت.

ناسنامەی پرۆگرام:

پرۆگرامی (My Body is My Body)، یەکێکە لە پرۆگرامەکان لە لایەن (دەزگای جەستەم هی خۆمە)وە ئامادەکراوە، بۆ پاراستنی منداڵان لە دەستدرێژی سێکسی. لە ساڵی (٢٠٢١)، کۆتا چاپی دانراوە. لە ماڵپەڕی (www.mybodyismybody.com) کە ماڵپەڕی سەرەکی دەزگاکەیە، دانراوە. بڕیارە لە ماوەی داهاتوو، لەگەڵ چەند پرۆگرامێکی تر، بکرێتە کوردی بۆ خوێنەرانی کوردزمان.





بەشی چوارەم

پاراستنی منداڵ لە دەستدرێژی سێکسی

لایەنێکی گرنگی پەروەردە، بریتییە لە پاراستنی منداڵ لە توشبوونی بە کێشە و گرفت و زەبرەکان، لەم ڕووەوە لە بواری پەروەردەی سێکسیدا، کێشەی گەورە بریتییە لە گێچەڵ و دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵان، کە لێکەوتەی کاتی و بەردەوامی هەیە لەسەر ئێستا و داهاتوی منداڵ، بەو هۆیەوە زۆرجار ئەندامانی تری خێزانیش، توشی کێشەی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەبن. بابەتێکی گرنگی سەردەم و بواری پەروەردەیە، یەکێکە لە کارە گرنگ و پێویستییەکان.

پاراستنی منداڵ لە دەستدرێژی سێکسی، ئەرکی لەپێشینەی دایبابە، گرنگیدان بە پەروەردەی سێکسی هاوکارە بۆ کەمکردنەوەی ئەم دیاردەیە و ڕووداوەکانی دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵان. بەداخەوە ڕۆژانە قوربانیانی دەستدرێژی لە میدیا و ڕاگەیاندنەکانەوە باسدەکرێن، خانەوادەکانیش خەمساردانە لە ڕووداوەکان دەڕوانن و تەنها بە دەربڕینێکی کەم لەسەر ڕوداوەکە دەدوێن. ئەم ڕووداوانە دەبێت ببنە سەرچاوە بۆ گرنگیدان بە منداڵەکانمان، هەتا بتوانین بیانپارێزین لە توشبوونیان بە دەستدرێژی.

داتا و ئامارەکانی بواری دەستدرێژی سێکسی، ژمارەی مەترسیداریان تێدایە و لەبەر دەرگای هەموو ماڵێکە، ڕۆژانە و بەردەوامە، پەیوەست نییە بە کەس و گروپێکی دیاریکراوەوە، لەناو هەموو نەتەوە و نەژادەکاندا هەیە، هیچ کۆمەڵگەیەک لێی بێبەش نییە، هەموو کردەکانی دەستدرێژی ئاشکرا نابن و زۆرجار شاراوەن، بەشێکیان لە گەورەییدا لەلایەن تاکەوە ئاشکرا دەکرێن. ئەنجامدەران کەسانی جۆراوجۆرن لە خزمان، ناسیاوان و نەناسراوان، نێر و مێ هەردووکیان دەبنە قوربانی و دەگونجێت هەردووکیشیان ببنە ئەنجامدەر، ....

خەملاندنە جیهانییەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە نزیکەی (١ لە هەر ٣) ژنێک، واتە (٣٥٪)ی ژنان لە سەرانسەری جیهاندا تووشی توندوتیژی جەستەیی و/ یان سێکسی هاوسەری یان توندوتیژیی غەیرە هاوبەشی ژیانیان بوونەوە. ئەمەش چەند نمونەیەک لە ئامارەکانی توندوتیژی[٢٨]:

- نزیکەی ١٢٠ ملیۆن کچ لە سەرانسەری جیهاندا، (کەمێک زیاتر لە یەک لە ١٠) لە هەندێک کاتدا لە ژیانیاندا تووشی جووتبوونی زۆرەملێ یان کردەوەی سێکسی زۆرەملێی تر، یان هەر جۆرە توندوتیژییەکی تری هاوڕێی ژیانیان بوونەتەوە.
- دەستدرێژی سێکسی منداڵان، کاریگەری لەسەر هەردوو ڕەگەزی کوڕ و کچ هەیە. توێژینەوە نێودەوڵەتییەکان ئاشکرای دەکەن کە نزیکەی (٢٠٪)ی ژنان، و (٥٪ بۆ ١٠٪)ی پیاوان، ئاماژە بەوە دەکەن کە لە منداڵیدا بوونەتە قوربانی توندوتیژی سێکسی.

لەبەر گرنگی بابەتەکە وەکو تەوەرێکی سەرەکی لە بواری پەروەردەی سێکسی، لەم بەشەدا سەرجەم لایەنەکانی باسدەکەین، بەو هیوایەی ببێتە سەرچاوەیەک بۆ پاراستنی منداڵان لە دەستدرێژی سێکسی بۆ سەریان.



یەکەم

ناساندنی دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵ

دەستدرێژی بۆسەر منداڵ (Child Abuse):

بریتییە لە هەر زیانگەندنێکی مەبەستدار، یان خراپ مامەڵە کردن لەگەڵ منداڵی خوار تەمەن (١٨) ساڵان. منداڵ وەکو قوربانییەک، بەهۆی ڕەفتارەکانی ئەوانی ترەوە کە بە مەبەستی تایبەتی ئەنجامی دەدەن، توشی زیان و ناڕەحەتی دەبنەوە. چوار جۆری سەرەکی هەیە:

١. **دەستدرێژی جەستەیی (Physical abuse):** منداڵ بەشێوەیەکی مەبەستدار لە ڕووی جەستەییەوە بریندار دەکرێت، یان دەخرێتە مەترسییەوە بە زیانگەیاندن لە لایەن کەسێکی ترەوە. لێرەدا جەستەی منداڵەکە ئازار دەچێژێت، وەکو لێدان، چڕنوقگرتن، و شەقلێدان، ...

٢. **دەستدرێژی دەروونی (Emotional abuse):** بریندارکردن و زیانگەیاندنە بە منداڵ لە ڕووی متمانە بە خود یان باشبوونی دەروونی، بەشێوەی زارەکی یان نازارەکی ئەنجام دەدرێت، بۆنمونە بچوکردنەوە و ڕەخنەی بەردەوام، گاڵتەپێکردن و وتەی نەشیاو، ...

٣. **دەستدرێژی سێکسی (Sexual abuse)**: لە خوارەوە بە گشتی دەیناسێنین.

٤. **فەرامۆشکردن (Neglect)**: بریتییە لە دابین نەکردنی تەواوەتی و پێویستی خۆراک، شوێنی مانەوە، هەستوسۆز، سەرپەرشتیکردن، پەروەردە و فێرکردن، و چاودێری پزیشکی بۆ منداڵ. واتە منداڵ لەو پێداویستییانە بێبەش بکرێت.

دەستدرێژی سێکسی (Sexual Abuse):

بریتییە لە هەر چالاکییەکی سێکسی، کە بەرانبەر بە کەسێک دەکرێت لەلایەن کەسانی ترەوە بە مەبەستی چێژی سێکسی، بەبێ ڕەزامەندی ئەو کەسەی کە چالاکییەکەی بەرانبەر کراوە. کەواتە دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵ بریتییە لە؛ هەر کردەوە و وتە و ڕەفتار و هەڵسوکەوتێک، کە بەشێوەیەکی سێکسی لە لایەن کەسێکی دەسەڵاتدار یان گەورەتر، بە مەبەستی چێژی سێکسی لەسەر منداڵ جێبەجێدەکرێت، منداڵەکە هیچ ئارەزوویەکی لەو ڕەفتارە نییە، بەڵکو پێی بێزار دەبێت یاخود زیانی پێدەگات.

ئەم زاراوە زیاتر بۆ دەستدرێژی بۆ سەر منداڵان بەکاردێت، کە لە خوار تەمەنی ١٨ ساڵەوەن، لەبەرئەوەی ئەم منداڵانە توانای دەربڕینی ڕەزامەندی (Consent)یان نییە بۆ ئەنجامدانی کردەی سێکسی. دەتوانین دەستدرێژی سێکسی بکەین بە دوو جۆری سەرەکییەوە:

یەک. بەرکەوتن (Contact):

لەم جۆرەدا، دەستدرێژییەکە بەرکەوتنی جەستەیی نێوان ئەنجامدەر و قوربانی دەگرێتەوە، واتە ئەنجامدەر چێژی سێکسی

وەردەگرێت لە ڕێگەی دەستلێکدان و بەرکەوتنی بە قوربانی، زۆر جۆر و شێوازی هەیە، وەکو:

- دەستدان لە شوێنە هەستیارەکان (ئەندامە سێکسیەکان)
- دەستپێداهێنان بە جەستە بە مەبەستی سێکسی.
- ناچارکردنی قوربانی بۆ دەستدان لە ئەندامی سێکسی ئەنجامدەر.
- لە باوەشکردن
- خۆپێوەنوساندن.
- ماچکردن
- لاقەکردن جا لە ڕێگەی زێ، کۆم یان دەمەوە بێت.

دوو. بەبێ بەرکەوتن (Non-Contact):

لەم جۆرەدا، بەرکەوتنی جەستەیی (لەمس) لە نێوان ئەنجامدەر و قوربانیدا نییە، بەڵکو لە ڕێگەی گوفتار یان زمانی ئاماژە یان وێنەوە ئەنجامدەدرێت، ئەمەش چەند نمونەیەک:

- وتەیەک یان قسەیەک بەسەر ئەندامە سێکسییەکانی منداڵ.
- وێنەیەکی منداڵ بە ڕووتی بگرێت.
- بە ئاماژەیەکی دەموچاو یان دەستەکان ئاماژە بۆ چالاکی سێکسی بکات.
- ناردن یان پیشاندانی وێنەی سێکسی بە منداڵ.
- وتەی ڕۆمانسی و سێکسی بەرانبەر منداڵ.

هەندێک زاراوە و بابەتی تر هەن کە ماناکانیان نزیک و هاوشێوەیە، یان بۆ لایەنێکی تایبەتی دەستدرێژی سێکسی بەکاردێن، ئەوانیش وەکو هەراسانکردنی سێکسی (Sexual Harassment) و هێرشی سێکسی (Sexual Assault). لەبەرئەوە پێویستە ئەم دوو زاراوەش بناسێنین.

هەراسانکردنی سێکسی (Sexual Harassment):

زاراوەیەکی فراوانترە لە هێرشی سێکسی، زیاتر لە شوێنی کار ڕوودەدات، کە کەسانی باڵا دەست بەرانبەر بە فەرمانبەرانیان ئەنجامیدەدەن، ڕەفتاری سێکسی جۆراوجۆر بەرانبەر بە کەسێک ئەنجامدەدرێت بە مەبەستی وەرگرتنی چێژی سێکسی، لەکاتێکدا کە کەسی بەرانبەر ڕازینییە بەو ڕەفتارە و نایەوێت ئەو کارەی لەگەڵ بکرێت، بەڵام لەبەر بەدەسەڵاتی ئەنجامدەر یان نەگونجانی شوێن، ناتوانێت ڕەفتارەکە ڕەتبکاتەوە! چالاکی و ڕەفتارە سێکسییەکان جیاواز و هەمەچەشنن، وەکو:

- ناچارکردن بۆ ئەنجامدانی سێکس.
- لەباوەشگرتنی.
- ماچکردن
- کێشان بە سمتدا.
- دەستلێدان.
- وتە دەربارەی ئەندامەکانی جەستە یان چالاکی سێکسی.

هێرشی سێکسی (Sexual Assault)

زاراوەیەکی تاڕادەیەک تایبەت و دیاریکراوە، زیاتر کردەی جەستەیی سێکسی دەگرێتەوە، بەکاردێت بۆ هەر چالاکییەکی سێکسی کە بە زۆرەملێ و بەکارهێنانی توندوتیژی بەرانبەربە کەسێک دەکرێت کە ڕازینییە و ڕەزامەندی نادات. وەکو لاقەکردن، ماچکردن و دەستلێدان بە زۆر، یان ناچارکردنی قوربانی بۆ بەرکەوتنی سێکسی لەگەڵ ئەنجامدەر.

ئەو کەسانەی کە لەژێر کاریگەری دەرماندا هۆشیان نییە،

یان خەوتوون، یان زۆریان لێکراوە، لە کردەکە تێناگات، ئەوانە دەچنە چوارچێوەی ئەوانەی کە ناتوانن ڕەزامەندی بدەن. هەموو ڕەفتارێکی سێکسی لەم کاتانەدا بە هێرشی سێکسی دادەندرێت.

کام پێناسە؟!

دەتوانین بڵێین؛ هەموو کردەیەکی سێکسی لە منداڵیدا بە دەستدرێژی سێکسی و هێرشی سێکسی بناسێنین. هەراسانکردن لەهەردوو ماناکە فراوانترە و زیاتر کەسانی گەورە دەگرێتەوە! ئەم دابەشکاری و ناونانە زیاتر ڕەهەندی یاسایی هەیە، ئەگەرنا هەموو ئەو ڕەفتارانە کە بە بێ ڕەزامەندی تاک ئەنجامدەدرێت، نائاسایین و توندوتیژی و دەستدرێژین بۆسەر مافی تاک! لە خوارەوە پێناسەی دەستدرێژی سێکسی بۆ سەر منداڵ کراوە! کە مەبەستەکە زیاتر ڕووندەکاتەوە.

دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵ (child sexual abuse)٢٩

دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵان؛ زۆر جۆری کردەوەی دەستدرێژی سێکسی بەرانبەر بە منداڵان لەخۆدەگرێت، لەوانە دەستدرێژی جەستەیی سێکسی، لاقەکردن، پەیوەندی سێکسی لەگەڵ خزمان و بازرگانی سێکسی بە منداڵانەوە. هەرچەندە هەندێک جیاوازی لە نێوان ئەمانەدا هەیە، بەڵام زاراوەی تایبەتی «دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵان» لە تەواوی ئەم بابەتەدا بەکارهاتووە بۆ باسکردنی لێکچووەکان.

زۆر پێناسەی «دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵان» هەن، کە هەریەکەیان ڕەنگە جیاوازییەکی وردیان هەبێت لە ڕووماڵکردن یان لە ڕووی زاراوەییەوە، کە کاریگەرییان لەسەر هەوڵەکانی چاودێریکردن و تۆمارکردنی دەستدرێژی سێکسی هەیە، و بە

ئەگەرێکی زۆرەوە دەبێتە هۆی دانانی سیاسەت، خزمەتگوزاری، یان کاریگەرییە یاساییە جیاوازەکان لەو بارەیەوە. بەگوێرەی ناوەندی کۆنترۆڵکردن و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان لە ئەمریکا (CDC)، دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵان بریتییە لە؛ «هەر کردەوەیەکی سێکسی تەواو یان هەوڵدان (تەواونەکراو)، بەرکەوتنی سێکسی لەگەڵ، یان ئیستغلالکردن (واتە کارلێکی سێکسی بێ بەرکەوتن) بۆسەر منداڵێک لەلایەن کەسێکەوە.» ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) بەم شێوەیە پێناسەی دەکات:

«بەشداریکردنی منداڵ لە چالاکییە سێکسییەکان کە بە تەواوی لێی تێناگات، ناتوانێت ڕەزامەندی بەئاگایانە بدات، یان منداڵەکە لە ڕووی گەشەکردنەوە ئامادە نییە و ناتوانێت ڕەزامەندی بدات، یان کردەکە پێشێلکردنی یاساکان یان حەرامکراوە کۆمەڵایەتییەکانی کۆمەڵگا دەگرێتەوە. ئەم چالاکییە لە نێوان منداڵێک و گەورەیەک یان منداڵێکی دیکە کە بەپێی تەمەن یان گەشەکردن لەڕووی بەرپرسیارێتی، متمانە یان دەسەڵاتداوە لەوی تر بالاترە، چالاکییەکە مەبەست لێی تێرکردنی پێداویستییەکانی کەسی بەرانبەرە. لەوانەیە ئەمانە بگرێتەوە، بەڵام سنووردار نییە تەنها بۆ ئەم چالاکییانە: هاندان یان ناچارکردنی منداڵێک بۆ بەشداریکردن لە هەر چالاکیەکی سێکسی نایاسایی؛ بەکارهێنانی منداڵ لە لەشفرۆشی یان کارە سێکسییە نایاساییەکانی تردا؛ بەکارهێنانی منداڵان لە نمایش و وێنە و ڤیدیۆی ڕووت (پۆرنۆگرافی)دا.»

جێگای سەرنجە، ئەم پێناسانە هەردوو لایەنی دەستلێدان و دەستلێنەدانی جەستەیی لەخۆدەگرێت، لەوانە کردەوەی سێکسی تەواو، هەوڵی کردەوەی سێکسی، دەست لێدانی سێکسی توندوتیژانە، و دەستدرێژی بەبێ بەرکەوتن وەک هەراسانکردن، هەڕەشەکردن،

بەرکەوتنی زۆرەملێ بە وێنەی ڕووت، و گرتنی وێنەی سێکسی نەخوازراو، وەک وێنەگرتن.

ڕەگەزەکانی دەستدرێژی سێکسی:

بۆئەوەی بڵێین منداڵێک توشی دەستدرێژی سێکسی بووەتەوە، پێویستە ئەم ڕەگەزانە بێتە دی:

١. **ئەنجامدەر باڵاترە لە قوربانی**؛ لە ڕووی دەسەڵات و بەرپرسیارییەتی یان تەمەنەوە، کەسی ئەنجامدەر باڵاترە لە قوربانی، بۆنمونە کەسێکی پێگەیشتوو بەسەر منداڵێکدا، بەڕێوەبەر بەسەر فەرمانبەردا، منداڵێکی گەورە بەسەر منداڵێکی بچوکتردا.

٢. **قوربانی ڕازی نییە یان تێناگات**؛ کەسی قوربانی لەو چالاکییە ناڕازییە و نایەوێت بەشداربێت، ئەمەیان زیاتر لە گەورەاندا ڕوودەدات، بەڵام منداڵان زۆرجار لە کردەکە تێناگەن و توانای ڕەزامەندی ئاگایانەیان نییە.

٣. **ئەنجامدەر چێژی سێکسی وەردەگرێت**؛ لە ئەنجامی چالاکییەکەوە کەسی ئەنجامدەر چێژی سێکسی وەردەگرێت و پێیخۆشە کە کارەکە بکات، واتە بە مەبەستەوە ئەو کارە دەکات و مەبەستەکەش چێژی سێکسییە.

٤. **قوربانی زیانی پێدەگات**؛ لە ئەنجامی ئەم چالاکییەوە کەسی قوربانی زیانی پێدەگات، لە ڕووی دەروونی و جەستەییەوە، لەوانەیە زیانە دەروونییەکەی لە تەمەنی گەورەیی دەربکەوێت.

٥. **بوونی توندوتیژی**؛ هەندێکجار ئەم چالاکییە بەشێوەیەکی توندوتیژانە ئەنجام دەدرێت، لەم کاتەدا زیاتر پێیدەوترێت هێرشی سێکسی!

٦. **قوربانی هۆکار نییە؛** دەستدرێژی سێکسی بە پێچەوانەی دەستدرێژی جەستەیی، هیچ پەیوەندییەکی بە فێربوون و بێگوێیی منداڵەوە نییە، بەڵکو زیاتر خراپ کەڵکوەرگرتنە لە متمانەی منداڵ، فریودان، غەدر و چەوساندنەوە لە پاکی منداڵە دەکرێت.



دووەم

هۆکارەکانی دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵان

چەندین هۆکار هەن کە کاردەکەنە سەر زۆربوونی ئەم دیاردەیە، و توشبوونی منداڵ بە دەستدرێژی سێکسی، هۆکارەکان فرە ڕەهەند و فرەلایەنن؛ هۆکارە دەروونی، کۆمەڵایەتی، کلتوری، یاسایی، کەسی، بایۆلۆجی، سیاسی، .. بەشداری دەکەن لە توشبوونی منداڵێک بە دەستدرێژی سێکسی، لەهەمانکاتدا؛ تاک، خێزان، میدیا، ئاین، دەسەلات، .... ڕۆڵی جیاواز و تایبەتییان هەیە لەم بارەیەوە.

ئێمە لێرەدا هۆکارەکان دابەش دەکەین بۆ سێ هۆکاری بنەڕەتی و سەرەکی؛ ئەنجامدەر، قوربانی و ژینگە! لەم ڕێگەیەوە وەلامی پرسیارەکانی؛ «بۆچی کەسێک دەبێتە ئەنجامدەری دەستدرێژی سێکسی؟» «کێ زیاتر ئەگەر هەیە ببێتە قوربانی؟» و «هۆکار و پاڵنەرە ژینگەییەکان کامانەن کە ڕێژەی دەستدرێژی سێکسی زیاد دەکەن؟» دەدەینەوە. لە ڕاستیدا هەرسێ لایەنەکە بەشدارن، زانین و ناسینەوەیان یارمەتی کۆمەڵگە دەدات کە بزانێت چۆن منداڵەکەی بپارێزێت، بەتایبەت ئەگەر بزانین کێن ئەوانەی کە ئەنجامدەرن!

هۆکاری یەکەم. تایبەتمەندییەکانی ئەنجامدەر:

ئەو کەسانەی کە دەستدرێژی سێکسی دەکەنە سەر منداڵان، چەند تایبەتمەندییەکیان هەیە، زانینیان لەلایەن دایباب و پەروەردەکارەوە هاوکاری دەکات، هەتا بتوانن منداڵەکەیان بپارێزن، ئەم تایبەتمەندییانە بەشێوەیەکی گشتی باسکراون، زۆرجار پێویستە زۆربەیان بێنەدی هەتا کەسێک ببێتە دەستدرێژیکار!

١. تێرنەبوونی لایەنی سێکسی؛

ئارەزووی سێکسی پێویستی بە ڕێکخستنی تایبەتی هەیە، پێویستە بە ورياییی مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت، چەپاندنی ئارەزووەکان هیچ سودێک ناگەیەنێت بە داهاتوی سێکسی تاک، بەڵکو دەبێت بەشێوەیەکی دروست دەرببڕدرێت لە قۆناغە جیاوازەکاندا. تێرنەبوون واتە هێشتا کەسەکە بەدوای چێژی سێکسیدا دەگەڕێت و دەیەوێت تێری بکات، لەبەرئەوە مەرجنییە کەسەکە بێهاوسەر بێت و کردەی سێکسی ئەنجامنەدابێت، بەڵکو کەسانێک کە ئەزموونی سێکسی ڕاستەقینەیان کردووە زیاتر ئارەزووی ئەو کردەیە دەکەن. ئەمە مانای ئەوەیە کەسەکە هێشتا ناتوانێت پاڵنەری سێکسی کۆنترۆڵ بکات! لە ڕاستیدا ناتوانین بزانین کە ئەو کەسانەی کە لە ڕووی ئارەزوویی سێکسییەوە تێرنەبوون بناسینەوە، چونکە ئەمە زیاتر بابەتێکی کەسییە.

٢. بەرکەوتنی زۆر بە وروژێنەرەکان؛

وروژاندنە دەرەکییەکان کە ئێستا زۆربووە، هۆکارێکی سەرەکییە هەتا ئارەزووی سێکسی تاک بەردەوام بەئاگابێت و سێکس مێشک و دەروونی پڕبکات. ئەم وروژاندنانە لە ڕێگەی میدیاوە زۆر بەئاسانی بڵاودەبنەوە و تەشەنە دەکەن، چەندین کەناڵی تایبەت

و ماڵپەری تایبەت هەیە بە نمایشکردنی کردەی سێکسی و بۆتە بازرگانییەکی گەورە لە جیهاندا، ئەمە سەرەڕای پیشاندانی جەستەی ئافرەت وەکو سەرچاوەیەکی وروژاندن و بەکاڵاکردنی سێکس لە بەرنامە، فیلم، وێنە، ... ئەمەش وادەکات کە ئارەزوی سێکسی تاک بەردەوام بەئاگابێت، و لەئاستی وروژاندا بێت و بەکەمترین ئاماژە بکەوێتە ناو ڕەفتارێکی سێکسییەوە.

ئەو کەسانەی کە بەکارهێنەری ئەو ماڵپەر و بەرنامە و کەناڵانەن کە وروژاندن دروست دەکەن، دەچنە چوارچێوەی ئەم گروپەوە و زۆرجار خۆیان ئاماژە بە دیمەنەکان و بابەتە سێکسییەکانی ناوی دەکەن. کەسانی لەم شێوەیە جێگەی گومانن و ئەرکی دایبابە کە منداڵەکانیان نەدەنە دەستیان!

٣. پەروەردەی هەڵەی دایباب؛

دەتوانین بڵێین هۆکاری سەرەکی دەستدرێژی سێکسی شێوازی پەروەردەکردنی منداڵە، مەبەست لە پەروەردە سەرجەم لایەناکانی ژیانی تاکە، وەکو لایەنی ڕەفتاری، ئاینی، کۆمەڵایەتی، هەستوسۆز، کەسییەتی، ... بەڵام لە ڕوانگەی دەستدرێژی سێکسییەوە، زیاتر سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەنجام نەدانی پەروەردەی سێکسی، بەتایبەت کە منداڵ فێرناکرێت چۆن کۆنترۆڵی ئارەزووی سێکسی بکات و ئاڕاستەی ناکەن. وەکو لە بەشەکانی پێشوو باسمانکرد، پێویستە سێکس لەسەر بنەمای ڕەگەز و تەمەن و توانای عەقلی بزانێت چۆن کۆنترۆڵی دەکات.

ئەو کەسانەی کە بە منداڵی پەروەردەیەکی دروستی سێکسی و ڕەوشتی نەکراون، ئەگەری زیاترە کە دەستدرێژی بکەن سەر منداڵان. ئەمەش بەهۆی نەبوونی دیسپلین و بەها لە ژیان، و بەتایبەت تێنەگەیشتن لە بەرپرسیارییەتی پاڵنەری سێکس لە لای مرۆڤ.

٤. نەخۆشییە دەروونییەکان؛

هەندێکجار و هەندێک نەخۆشی دەروونی، لەوانەیە ببنە هۆی دەستدرێژی سێکسی، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە ئەو کەسانەی دەستدرێژی دەکەنە سەر منداڵان، نەخۆشی دەروونیان هەیە، نەخێر بە پێچەوانەوە، زۆرینەیان هیچ نەخۆشییەکی دەروونییان نییە. ئەو نەخۆشیانەی کە ئەگەر هەیە ببنە هۆکاری مەترسی بۆ توشبوونی کەسێک بە ئەنجامدانی دەستدرێژی سێکسی، دەتوانین بیانکەین بە سێ گروپەوە:

یەک. نەخۆشییەکانی ئارەزووی سێکسی (پارافیلیا) (Paraphilia)؛ چەند جۆرێک نەخۆشی تایبەت بە وروژانی ئارەزووی سێکسی هەن، کە وادەکەن تاک توشی دەستدرێژی سێکسی ببێتەوە، ئەمانەش لە کتێبە زانستییەکادا بە نەخۆشی دادەندرێن، ئێمە لێرەدا چەند نمونەیەکیان باسدەکەین:

١. منداڵباز (Pedophilia)، ئەم جۆرە کەسانە ئارەزووی سێکسیان بە منداڵان دەوروژێت، دەرئەنجام لەسەر منداڵان خۆیان خاڵی دەکەنەوە! ئەم جۆرە کەسانە ناتوانن بە شێوازە شەرعییە کۆمەڵایەتییەکە هاوسەرگیری بکەن لەگەڵ کەسانی گەورەدا، لەبەرئەوە بۆ تێرکردنی ئارەزووەکانیان دەستدرێژی دەکەنە سەر منداڵان.

٢. پیشاندەری ئەندامی زاوزێ (Exhibitionism)؛ کەسەکە لە ڕووی سێکسییەوە، بە دەرخستنی ئەندامی زاوزێی دەوروژێت، لەبەرئەوە ئەو ئەندامانەی پیشانی کەسانی تر دەدات. ئەمەش دەبێتە جۆرێک لە دەستدرێژی!

٣. لێخشاندن (Frotteurism)؛ ئارەزووی سێکسی تەنها بە لێخشاندنی ئەندامەکانی زاوزێی بە جەستەی کەسانی تردا دەجوڵێت!

٤. ڕوانین بۆ ڕوتی ئەوانی تر (Voyeurism)؛ ئارەزوی سێکسی بە سەرنجدان لە کەسانی تر کە ڕووتن یان کاری سێکسی دەکەن دەجوڵێت. ئەمەش وادەکات سەیری کەسانی تر بکات و بە ڕووتی بیانبینێت.

ئەم نەخۆشییانە لە ڕووی توشبوون و هەبوونەوە کەمن، واتە بەربلاونین، هەروەها زۆربەیان کۆنترۆڵی ئەو ئارەزووەیان دەکەن و نابنە ئەنجامدەر.

دوو. شڵەژانە کەسییەکان و بەکارهێنەرانی ماددەی هۆشبەر؛ هەندێک جۆری کەسییەتی هەن، ئەگەر هەیە زیاتر دەستدرێژی ئەنجام بدەن وەکو کەسییەتی دژەکۆمەڵ، هەروەها هەندێک کەس دەگونجێت لەژێر کاریگەری بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەردا ئەو کارە بکەن.

سێ. کەمی توانای ژیری یان لەدەستدانی؛ ئەو کەسانەی کە دواکەوتەی گەشەی ژیر (بیرکۆڵ)یان هەیە، توانای زیرەکیان لە خوار تەمەنی خۆیانەوەیە، دەگونجێت بەهۆی تێنەگەیشتن لە ڕەفتارەکە دەستدرێژی بکەنە سەر منداڵان. هەروەها ئەو نەخۆشییانەی کە کاردەکەنە سەر توانای ژیری و یادگە، بەتایبەت ئەو کەسانی توشی خەڵەفان دەبن، لەبەرئەوەی لە کردەکە تێناگەن، هەندێک ڕەفتاری سێکسی دەکەن، کە دەچێتە چوارچێوەی دەستدرێژی سێکسییەوە.

٥. لە منداڵیدا توندوتیژی بەرانبەر بەکارهاتووە؛

ئەو کەسانەی کە لە منداڵیدا توشی دەستریژی و توندوتیژی بوونەتەوە، بەتایبەت دەستدریژی سێکسی، ئەگەر هەیە لە گەورەییدا دەستدرێژی بکەنە سەر منداڵان. لەوانەیە ئەم ڕەفتارە بەهۆی فێربوونەوە بێت لە دەرئەنجامی ڕابوردووی ژیانی، یان وەکو جۆرێک لە تاقیکردنەوە ئەنجامیبدات، بەهۆی کاریگەری ئەقڵی

نائاگای تاکەوە. ئەم بابەتە ڕاستییەکی چەسپاوە کە کەسانێک کە دەستدرێژیان کراوەتە سەر، دەگونجێت لە داهاتوو دەستدرێژی بکەنەوە سەر منداڵان.

٦. پەیوەندی و نزیکی ئەنجامدەر لە قوربانییەوە؛

بەشێکی زۆری دەستدرێژی، لەلایەن کەسانی نزیک و ناسراوەوە دەکرێنە سەر منداڵ، ئەمەش بەهۆی زۆری بەرکەوتنی نێوان خزمان و ناسیاوان و مانەوەی درێژ و بەردەوام لەگەڵ یەکتری.

چەندین حاڵەتی دەستدرێژی هەن کە باوک یان دایک، یان خوشک و برا، و مام و خاڵ، و پور، ئامۆزا و پورزا، .. ئەنجامی دەدەن، ئەمە سەرەرای دەستدرێژی لەلایەن دراوسێ و میوان و شۆفێری تەکسی و پاس و ... کەمترینجار دەستدرێژی لەلایەن کەسانێکەوەیە کە منداڵەکە ناناسن، بەڵکو زۆرجار بەشێوەیەک لە شێوەکان پەیوەندیان هەیە بە منداڵەوە.

ئەم خاڵە مانای ئەوە نییە کە هەموو خێزانێک ئەنجامی دەدات، بەڵکو بە مانای بەئاگایی دێت، کاتێک کە منداڵەکە ئاماژە دەکات بەوەی لەلایەن کەسێکی نزیکەوە زیانی پێگەیشتووە، بەهەند وەربگیرێت و فەرامۆش نەکرێت!

هۆکاری دووەم. تایبەتمەندییەکانی قوربانی:

ئەگەر ئەم هۆکارانەی خوارەوە لە منداڵێکدا هەبوو، ئەوە مەترسی زیاترە کە توشی دەستدرێژی سێکسی بێتەوە، ئەم منداڵانە زیاتر پێویستییان بە پارێزگاریکردن هەیە. هەتا تایبەتمەندییەکان زیاتر بن ئەگەری بوونە قوربانی زیاتر دەکەن!

١. تەمەنی بچوک و نەوجەوانی؛

منداڵانی خوار تەمەن شەش ساڵان و نەوجەوانان، زیاتر توشی

دەستدرێژی سێکسی دەبنەوە. چونکە منداڵانی بچووک زۆرجار لە کردەکە تێناگەن و هەندێکجار وەکو یاری و گاڵتە دەیبینن. نەوجەوانانیش بەهۆی گەشەی خێرا و لەناکاوی سێکسی لە ئەنجامی مامەڵەی هەڵە و سۆزدارانەوە دەکەونە ناو دەستدرێژییەوە. لەبەرئەوە زۆر گرنگە ئەو دوو تەمەنە زۆر بە ورياييەوە مامەڵەيان لەگەڵ بکرێت.

٢. منداڵانی خاوەنپێداویستی تایبەت؛

کەسانی خاوەنپێداویستی تایبەت لەبەرئەوەی کە لە لایەنێکەوە کێشەیان هەیە، جەستەیی بێت یان دەروونی، کە بەهۆیەوە توشی کەمئەندامی جەستەیی یان بێتوانایی و لاوازی توانای ژیری و تێگەیشتن دەبن. لەبەرئەوەی کە تواناکانیان کەمترە لە کەسانی تر، سودی هەڵەیان لێوەردەگرێت یان دەخەڵێندرێن، زۆرجار ناتوانن بەرگری لە خۆیان بکەن یاخود نازانن کە چی روویداوە. دەرئەنجامی ئەم پرۆسەیەش بە قوربانیبوونی منداڵە کەمئەندامەکەیە.

٣. منداڵانی فەرامۆشکراو و بێسەرپەرشت؛

ئەو منداڵانەی کە لەلایەن خێزانەوە فەرامۆشکراون و چاودێری ناکرێن، زیاتر دەبنە قوربانی. منداڵانێک کە بەهۆی کەمتەرخەمی دایباب یان نەبوونی کاتەوە فەرامۆش دەکرێن و کاتیان نادرێتێ. زیاتر توشی دەستدرێژی سێکسی دەبەنەوە، ئەمەش بەهۆی ئەوەی کە بۆشاییەکی دەروونی و کۆمەلایەتی زۆریان هەیە و نازانن چۆن پڕی بکەنەوە، دەرئەنجام کەسانی.تر بە شێوازی تر ئەو بۆشاییەیان بۆ پردەکەنەوە و دەیانکەنە نێچیری خۆیان. هەروەها لەبەرئەوەی دایباب چاودێرییان ناکەن و نازانن چی دەکەن، زیاتر دەکەونە هەڵەوە.

ئەو منداڵانەی کە بێسەرپەرشتن و کەسانی بەرپرسیان نەماوە، بە منداڵی چاودێریکەر و بەخێوکەریان لەدەستدەدەن. یان ئەو منداڵانەی لە خانەکانی بێسەرپەرشتان گەورە دەکرێن، مەترسی زۆرتر و زیاتریان لەسەرە وەک لە منداڵان تر!

٤. منداڵانی سەرشەقام و کارکەر؛

ئەو منداڵانەی لەسەر شەقامەکان کاردەکەن و بەردەوام بەرکەوتنیان بە خەڵکی هەیە، جا بۆ سواڵکردن بێت یان کارکردنی دەستگێڕی، بەهۆی جۆری پیشەکەیانەوە کە بەرکەوتنیان لەگەڵ هەموو کەس هەیە، مەترسی زیاتریان لەسەرە. دەگونجێت بە هەر هۆکارێک بێت لەلایەن گەورەکانەوە بخەڵەتێندرێن.

٥. کەمی زانیاری منداڵ لە بارەی سێکسەوە؛

ئەو منداڵانەی کە زانیاری کەمیان هەیە سەبارەت بە دەستدرێژی سێکسی، نازانن کە چۆن خۆیان بپارێزن. بەڵکو بە ئاسانی دەکەونە ناو داوی دەستدرێژیکەرانەوە. بوونی زانیاری و فێرکردنی منداڵ بە خۆپاراستن لە دەستدرێژی سێکسی، یەکێکە لە کارە لەپێشینەکانی دایباب بۆ پاراستنی منداڵەکانیان.

هۆکاری سێیەم. هۆکارە ژینگەییەکان:

چەندین هۆکار هەن دەکەونە دەرەوەی دوو هۆکاری پێشوو، ئەوانیش بەشێوەیەکی دیاریکراو و سنوردار یان فراوان کاریگەریان هەیە لەسەر توشبوونی منداڵ بە دەستدرێژی سێکسی. هۆکارە ژینگەییەکان هەموو ئەو هۆکارانەی لە چواردەوری تاک هەن دەگرێتەوە، لە ڕووی کلتور، پەیوەندییەکان، کۆمەڵگە، دایباب، میدیا، بەڕێوەبردنی وڵات، ..

لێرەدا لە چوارچێوەی چوار خاڵدا کورتیان دەکەینەوە:

یەک. دایباب یان بەخێوکار:

ئەو کەسانەی کە بەرپرسن لە بەخێوکردن و گەورەکردن و پەروەردەکردنی منداڵان، هەندێک تایبەتمەندیان هەیە، دەبنە مەترسی بۆئەوەی کە منداڵەکانیان زیاتر توشی دەستدرێژی سێکسی ببنەوە؛

١. دایبابی بایۆلۆجی منداڵ نەبن؛ هەردووکیان یان یەکێکیان دایک یان باوکی بایۆلۆجی نەبن، ئەوەی لە کۆمەڵگەدا پێیدەوترێت زڕدایک یان زڕباوک. ئەمە مانای ئەوە نییە بۆ هەموو منداڵێک ڕاستبێت، بەڵکو بوونی ئەم خاڵە مەترسی زیاد دەکات، نەک هۆکار بێت.

٢. بەکارهێنەرانی مەی و ماددەی هۆشبەر؛ ئەو کەسانەی ماددە هۆشبەرەکان بەکاردەهێنن، دەگونجێت بەهۆی کاریگەری ماددەکەوە، ئاگایان لە خۆیان نەبێت و دەستدرێژی بکەنە سەر منداڵەکانیان، یان بەهۆی ئالودەبیان بە ماددەکانەوە ئاگایان لە منداڵەکانیان نابێت و ناتوانن بیانپارێزن.

٣. بێئاگایی لە گەشەی منداڵ و دەروونی منداڵان؛ کەمی شارەزایی دایباب لە پەروەردەی منداڵان و تێنەگەیشتن لە دەروونی منداڵ، چاوەڕوانی نائاسایی و هەڵە لە منداڵەکە کە هەڵە ناکات یان ناکەوێتە هەڵەوە.

٤. بوونی نەخۆشی دەروونی یان دەماری توند کە هۆشمەندی تاک نەهێڵێت؛ هەندێک نەخۆشی هەن کە تاک هۆشمەندی لەدەست دەدات و لە دەرئەنجامی ڕەفتارەکانی تێناگات، ئەو دایبابانەی ئەم کێشانەیان هەیە ئەگەریان زیاترە توندوتیژی سێکسی ئەنجامبدەن.

٥. پەیوەندی لاواز لەگەڵ منداڵ؛ لاوازی پەیوەندی دەبێتە هۆی دروستنەبوونی متمانەی منداڵ بە دایباب کە نهێنییەکان باسبکەن بۆیان، هەروەها دایبابیش ئەرکی چاودێری و سەرپەرشتی لەدەستدەدەن.

دوو. هۆکارە ڕامیاری و کۆمەڵایەتییەکان:

١. بێکاری و هەژاری؛ مەترسی توشبوون بە دەستدرێژی زیاتر دەکەن، بەهۆی نەبوونییەوە بێت یان بەهۆی زۆری کات و نەتوانینی سودوەگرتن لە کات. یان بەهۆی دواکەوتنی هاوسەرگیرییەوە بێت.

٢. ئاسانی بەردەستی ماددەی هۆشبەر و مەی؛ هەتا کۆمەڵگە ماددە هۆشبەرەکانی زیاتر تێدابێت، ئەگەری تاوانکاری زیاد دەبێت، یەکێکیش لە تاوانەکان بریتییە لە دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵان.

٣. لاوازی یاساکان و جێبەجێنەکردنی یاسا؛ نەبوونی یاسای تۆکمە بۆ ڕێگریکردن لە دەستدرێژی و لەوە خراپتر جێبەجێنەکردنی یاساکان، هۆکارێکی گەورەیە بۆ زۆربوونی مەترسی دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵان.

٤. نەبوونی پرۆگرامی تایبەت بە پەروەردەی سێکسی؛ لەناو خێزان و قوتابخانە دا پەروەردەی سێکسی نەبێت، هۆشیاری کەم دەبێت و دەستدرێژی زۆردەبێت.

٥. دورکەوتنەوە و کەمبوونەوەی هاوسەرگیری؛ دەرئەنجام تاکەکان پێویستە ئارەزووی سێکسییان خاڵیبکەنەوە، ئەگەر سەرچاوەیەکی دروست و فەرمیان نەبێت، هەندێکجار پەنا بۆ ڕێگە نادروستەکان دەبەن.

٦. کاڵکردنــەوەی ئایــن و بەهــا بــاڵاکان؛ هەتــا ڕۆڵــی ئایــن لاوازبێــت، چاودێـری و ئامۆژگاریکـەری دەروونـی ڕۆڵـی کەمتـر دەبێـت، هەروەهـا ئەگـەر بەهـای بـاڵای پاراسـتنی خێزان و پەیوەندییەکان، ڕێزگرتـن، هـاوکاری بێبەرانبـەر، نەمـان و لاواز بـوون، دەرئەنجام ڕێگریکردنـی تـاک لـە دەسـتدرێژی کـەم دەبێتـەوە!

سێ. میدیا:

بەگشتی لە دوو ڕێگەوە کاریگەری هەیە:

١. لـە ڕێگـەی وروژانـدن و هاندانـی گـەورەکان؛ بـە نیشـاندانی دیمەنـی وروژێنــەری زۆر و بــەردەوام، کــە دەبێتــە هــۆی دروســتکردنی کۆمەڵگەیەکـی وروژاو کـە بـەردەوام بـەدوای چێـژدا دەگەڕێـت.

٢. لـە ڕێگـەی بینینـەوە؛ منـداڵان و نەوجەوانـان فێـری چەندیـن جـۆری ڕەفتــاری سێکســی دەبــن، لــە ئێســتا و داهاتــوودا دووبــارەی دەکەنــەوە.

لــەم دوو ڕێگەیــەوە مەترســی زۆربوونــی دەســتدرێژی سێکســی زیــاد دەکــەن.

چوار. کلتور و نەریتی کۆمەڵگە:

ئەمــەش بــۆ هــەر کۆمەڵگــە و شــێوازی جیــاوازی خــۆی هەیــە، بۆنمونــە هۆکارێکــی مەترســی لــە کۆمەڵگــەی کوردیــدا کــە پەیوەنــدی بــە دەســتدرێژی سێکســییەوە هەیــە، بریتییــە لــە؛ متمانــەی زۆر بــە کەســانی ئاشــنا و چــواردەور، و بەجێهێشــتنی منــداڵان لــە لایــان بەبــێ دوودڵــی! یەکێکــە لــەو نەریتانــەی کــە دەبێتــە هــۆی توشــبوونی منــداڵ بــە دەســتدرێژی! .



سێیەم

نیشانەکانی دەستدرێژی سێکسی

منداڵێک کە دەستدرێژی سێکسی بکرێتە سەر، توشی چەندین نیشانەی جیاواز و جۆراوجۆر دەبێت، نیشانە کتوپڕەکان هاوشێوەی هەموو جۆرەکانی تری دەستدرێژین بۆسەر منداڵان (دەروونی و جەستەیی)، کەمێک جیاوازیان هەیە، ئێمە لێرەدا بە دوو شێوە باسی دەکەین، نیشانە گشتییەکانی دەستدرێژی و نیشانە تایبەتەکان بە دەستدرێژی سێکسی، هەروەها لە کۆتاییدا، بە کورتی ئاماژە بە کاریگەرییە درێژخایەنەکانی دەستدرێژی سێکسی کراوە.

نیشانە گشتییەکانی توشبوون بە دەستدرێژی:

مەبەست لەو نیشانانەیە کە لە هەموو جۆرەکانی دەستدرێژیدا بۆ سەر منداڵان ڕوودەدەن، واتە تایبەت نییە بە جۆرێکی دیاریکراو، بەڵکو کاردانەوەی منداڵە بۆ دەستدرێژی کردنە سەری. نیشانەکان زۆر و هەمەچەشنن، ئێمە لێرەدا لە هەشت خاڵکدا کۆمانکردونەتەوە:

یەک. دورکەوتنەوە لە هاوڕێیان و چالاکییە ئاساییەکان؛

منداڵ پەیوەندییەکانی بەرەو لاوازی دەچن و تێکەڵاوی کەم دەبێتەوە، بەهۆی ترس لە توشبونەوەی دووبارە، یاخود شەرمکردن

لە ڕووداوەکە و دڵەڕاوکێی بەردەوام. بۆ نموونە منداڵ وەکو پێشتر یاری ناکات لەگەڵ هاوڕێکانی، کەمتر دەچێتە کۆڵان، خۆی بەدور دەگرێت لە کەسانی میوان، کەمتر لەناو خێزان قسەدەکات، ..

دوو. گۆڕانی ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکانی:

لە ڕووی ڕەفتاری بیندراوەوە منداڵی توشبوو بە دەستدرێژی سێکسی هەڵسوکەوتەکانی دەگۆڕێت، بۆنموونە جوڵە زۆری، زوو توڕەبوون، هەڵچوون و توندوتیژی یاخود ڕەفتاری شەڕەنگێزانە ئەنجام دەدات. یاخود بە ڕەفتارەکانی کەسانی تر بێزار دەکات، یان بێگوێی گەورەکان دەکات و یاخیدەبێت لێیان. بەگشتی بە منداڵەکەوە دیارە کە هەڵسوکەوتەکانی گۆڕاون!

سێ. گۆڕانکاری لە تواناکانی لە باخچەی منداڵان و قوتابخانە:

لە ڕووی بەشداریکردن لە پۆلدا، جێبەجێکردنی ئەرکەکانی ماڵەوە، توانای فێربوون و وەرگرتنی زانیارییەکان، لاوازی سەرنجدان، .. دەردەکەوێت. ئەم نیشانەش لە لایەن مامۆستاکانەوە هەستی پێدەکرێت، کە منداڵ لە چاو پێشووتر گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە.

چوار. نیشانە دەروونییەکان:

چەندین نیشانەی دەروونی هەن ئەگەر بەشێوەیەکی لەناکاو لە منداڵاندا دەربکەون، ئەوە لەوانەیە بەهۆی دەستدرێژی و توندوتیژییەوە بێت بۆسەر منداڵەکە، نیشانە دەروونییەکانیش وەکو توشبوون بە خەمۆکی، دڵەڕاوکێ و ترسی نائاسایی، یان لە دەستدانی متمانەبەخۆبوون، خەیاڵ ڕۆیشتن لەکاتی یاریکردن یان گفتوگۆدا. لە نەوجەواناندا دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە خود یان بیری خۆکوژی! ئەم نیشانانە بەبێ بوونی هۆکارێکی ڕوون لەلای منداڵ ڕوودەدەن. یاخود زۆر هەستیار دەبن بە دەستلێدان و نزیکبوونەوەی کەسانی تر لێیان. هەروەها زمانگرتنی منداڵیش دەچێتە ناو ئەو نیشانانەوە!

پێنج. خۆبەدورگرتن لە ماڵ یان هەندێک شوێن و کەس؛

ئەگەر لە ماڵەوە دەستدرێژییەکە کرابێت، ئەوە منداڵ هەوڵدەدات بۆ ڕاکردن لە ماڵەوە، یان ئارەزوو ناکات بە چونە ماڵەوە، بەهەمانشێوە لەوانەیە کتوپڕ بەبێ هۆکارێکی دیار و ئاشاکرا، منداڵ ئارەزوو نەکات بچێتە قوتابخانە، ماڵی خزمێکی نزیک، باخچە و پارکێک، گەڕەکێک، .. ئەمانە ئاماژەن کە منداڵەکە توشی کێشە بووە لەو شوێنانە. یاخود نەیەوێت کەسێک ببینێت یان بەبینینی بشڵەژێت لەکاتێکدا کە پێشتر وانەبووە!

شەش. نیشانە جەستەییەکان؛

ڕووشانی زۆر لەسەر جەستە، بەتایبەت لە شوێنێک کە بەهۆی یارییەوە توشی نابێت، سوور بوونەوەی جەستە، شوێنی گازگرتن، برینداری، هەندێکجار شکانی ئێسک،...

حەوت. تێکچوونی خەو؛

زۆر کێشەی خەوتن هەن کە پەیوەندییان هەیە بە بوونی ترس و دڵەراوکێ لە لای منداڵ، وەکو خەونی ناخۆش لە کاتی خەوتندا، ڕاچڵەکینی زۆر لەکاتێکدا کەسەکە خەوتووە، خەبەربوونەوە بە ترس و دڵەراوکێی زۆرەوە یان خەوی تۆقێنەر، بە ناڕەحەت خەوی لێبکەوێت.

هەشت. پاشۆچوون؛

واتە گەڕانەوەی منداڵ بۆ ڕەفتارەکانی تەمەنێکی زۆر بچوکتر لە تەمەنی خۆی، بۆنمونە فێربوونی پەنجەمژین، میزکردن لەکاتی خەودا لەکاتێکدا کە پێشتر بە شەوان میزینەکردووە بە خۆیدا، گریان و وڕکگرتن لە نەوجەوانیدا، قسەکردن بە شێوازێکی منداڵانەتر لە تەمەنی خۆی.

پێویستە کە نیشانەکان کتوپڕ و لەناکاو بن:

ئەو نیشانانەی سەرەوە لە زۆر گرفت و کێشەی دەروونیدا ڕوودەدەن، تایبەت نین بە دەستدرێژی سێکسی. لەبەرئەوە بوونی نیشانەکان واتای ئەوە نییە کە بە دڵنیاییەوە منداڵەکە توشی دەستدرێژی بۆتەوە. بەڵام ئەگەر نیشانەکان زۆربوون و بە کتوپڕی دەرکەوتن لە منداڵێکدا، ئەوە دەبێت دایباب بەهەندی وەربگرن. ئەم نیشانانە بە ڕوونی و ئاشکرا لە ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکانی منداڵدا دەردەکەون، بە ئاسانی دایباب و چواردەور هەست بە گۆڕانکاری دەکەن لە منداڵەکەدا. دەتوانین بڵێین، پێویستە دایباب بەئاگابن لەوەی لەوانەیە دەستدرێژی ڕوویدابێت، لەکاتێکدا کە ئەم خاڵانە لەیەک کاتدا ڕوویاندا:

- زۆربەی نیشانەکان لە منداڵدا دەرکەوتن.
- هەستکرا منداڵ بەبێ هۆکارێکی دیاریکراو و ئاشکرا، گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە.
- ئەم گۆڕانکارییە بەشێوەیەکی کتوپڕ بوون، نەک وردە وردە لە منداڵدا دەربکەون.
- نیشانەکان کاریگەریان کردە سەر ژیانی ئاسایی منداڵەکە.

نیشانە تایبەتەکان بە دەستدرێژی سێکسی:

ئەم نیشانانە لەکاتێکدا لە منداڵدا دەردەکەون کە ڕووبەڕوی دەستدرێژی سێکسی بووبێتەوە، نیشانەکان ڕاستەوخۆ دوای ڕووداوەکە دەردەکەون، بە شێوەیەکی کتوپڕ، هەندێکیان لەگەڵ منداڵدا دەمێننەوە:

یەک. ئەنجامدانی ڕەفتاری سێکسی یان بوونی زانیاری لە بارەی سێکسەوە کە نەگونجاوە بۆ تەمەنی منداڵەکە؛

هەندێک ڕەفتاری سێکسی دەکات و فێربووە کە نەگونجاوە بۆ تەمەنەکەی، هەروەها پێشتر ئەو شتانەی نەزانیوە و نەکردووە.

بۆنمونـە لەكاتـى ياريكـردن لەگـەڵ هاوڕێكانـى، دەسـت بـۆ ئەندامـە تايبەتەكانيـان دەبـات، وەكـو دەسـتدان لـە سـمت يـان ئەندامـە سێكسـييەكان، يـان باسـى كردەى سێكسـى دەكات كـە چـۆن ئەنجـام دەدرێـت، يـان بەركەوتنـى سێكسـى نەگونجـاو لەگـەڵ منداڵانـى تـر وەكـو خۆپێوەنوسـاندن، لابردنـى جلەكانيـان، .. دەكات.

دوو. وتە و قسەى سێكسى كە نەگونجاوە بۆ تەمەنەكەى؛

هەندێـك لـە ڕەفتـارە سێكسـييەكانى منـداڵ، دەگونجێـت لـە ڕێگـەى قسـە و وتـەوە دەربكەوێـت، بەهەمانشـێوە ئـەو قسـانە نەشـياو و نەگونجـون و پێشـتر نەيزانيـوە و نەيوتـون؛ بۆ نمونـە جنێو بـە ئەندامـى زاوزێ، ناوهێنانـى ئەندامـە تايبەتـەكان بـە ئاشـكراو بەبـێ سانسـۆر، وتـەى سێكسـى و ڕۆمانسـى لەكاتـى گفتوگـۆدا، ..

سێ. بوونى نيشانە جەستەييەكانى دەستدرێژى سێكسى؛

بەهۆى دەسـتدرێژى سێكسـيى توندەوە، لەوانەيە چەند ئاسـەوارێك لەسـەر جەسـتەى منداڵەكـە بەجێبهێڵێـت، بەتايبـەت ئەندامەكانـى زوزێ، وەكـو سـوور بوونـەوە يـان ئاوسـانى ئەندامەكانـى زاوزێ، بوونـى خوێـن لەسـەر جلـى ژێرەوە، سـووربوونەوە لەگـەڵ خورانـى بەردەوامـى ئەندامـى زاوزێ، ...

كاريگەرييە درێژخايەنەكانى دەستدرێژى سێكسى:

دەسـتدرێژى بۆسـەر منـداڵان (جەسـتەيى، سێكسـى، دەروونـى، فەرامۆشـكردن)، دەبێتـە هـۆى زيادبوونـى مەترسـى توشـبوون بـە نەخۆشـييە دەروونييـەكان لـە تەمەنـى گەشـەكردنى منداڵانـدا، لەوانـە تێكچوونـە ناوەكييـەكان (خەمۆكـى، فۆبيـا، دڵەڕاوكـێ،...)، تێكچوونـە دەرەكييـەكان (لادانـى ڕەفتـارى، لاسـارى و بێگوێيـى)، تێكچوونەكانـى پەيوەسـت بـە زەبـر و فشـار (PTSD)، تێكچوونەكانـى

گەشـەیی دەمـاری (بـۆ نموونـە، جوڵـەزۆری کەمتەرکیـز (ADHD))، و شـڵەژانەکانی بەکارهێنانـی مـاددە هۆشـبەرەکان، هەروەهـا کێشـەی ئەکادیمـی، تاوانـکاری، و کێشـەکانی لـە پەیوەندییـە کۆمەڵایەتییـەکان. لـە توێژینەوەیـەک کـە لەسـەر زیاتـر لـە (١٠٠٠) منداڵـی تەمـەن (٥ بۆ ٩) سـاڵ کـراوە، دەرکەوتـووە کـە ئـەو منداڵانـەی کـە دەسـتدرێژیان کراوەتـە سـەر (بەهەمـوو جۆرەکانیـەوە)، ئەگـەری تووشـبوونیان بـە نەخۆشییە ناوەکی یان دەرەکییە دەروونییـەکان، نزیکەی سێ هێندە زیاتـرە لـە منداڵانێـک کـە توشـی دەسـتدرێژی نەبوونـەوە.[٣٠]

هەروەهـا سـەبارەت بـە کاریگـەری لەسـەر تەندروسـتی جەستەیی لـە تەمەنـی گەورەییـدا؛ لـە توێژینەوەیەکـدا سـەبارەت بـە پەیوەنـدی نێـوان دەسـتدرێژی بۆسـەر منـداڵ بـە هەمـوو جۆرەکانییـەوە، لەگـەڵ توشبوون بـە کێشـە جەستەییەکان لـە گـەورە ساڵیدا، لـە وڵاتـی کەنـەدا لـە سـاڵی (٢٠١٢) کـراوە، تیایدا داتـای (٢٣٣٩٥) کەسـی پێگەشـتوو کـە تەمەنیـان لـە ١٨ سـاڵ گەورەتـر بـووە، وەرگیـراوە. بـە بەراوردکردنـی توشـبوونیان بـە دەسـتدرێژی لـە منداڵیـدا لەگـەڵ توشـبوون بـە (١٣) جۆری گرفتی جەستەیی لە تەمەنی گەورەییدا. ئەنجامەکانی بەمشێوە بوون؛ هەمـوو جۆرەکانی دەسـتدرێژیکردنە سـەر منـداڵان، پەیوەنـدی ڕاستەوخۆیان بە هەبوونی بارودۆخێکی جەسـتەییەوە هەبوو، لەگەڵ زیادبوونـی ئەگـەری قەڵـەوی. بەشـێوەیەک کـە دەسـتدرێژی لـە منداڵیدا پەیوەنـدی بـە هەوکردنـی جومگـەکان، کێشـەکانی پشـت، بـەرزی پەسـتانی خوێـن، سەرئێشـەی شـەقیقە، هەوکردنـی درێژخایەنـی بۆرییەکانـی هەناسـە، شـێرپەنجە، جەڵتـەی مێشـک، نەخۆشـی ڕیخۆڵـە و نیشـانەکانی ماندوێتـی درێژخایـەن لـە تەمەنـی گەورەییـدا هەبـوو.[٣١] واتـە ئـەو کەسـانەی کـە دەسـتدرێژییان کراوەتـە سـەر زیاتـر توشـی ئـەو نەخۆشـیانە بـوون لـە گەورەییدا.

دەرئەنجامەکانی دەستدرێژی سێکسی بۆ سەر منداڵان:

دەرئەنجامەکانی دەستدرێژی سێکسی هەم دەروونی و هەم جەستەییە. ئەگەری هەیە تێکچوونە جەستەییە دەرەکییەکان، چاکببنەوە بەبێ پەڵە و شوێنەوار، بەڵام دەرئەنجامە دەروونییەکان لەوانەیە بەردەوام بن. دەستدرێژی سێکسی بۆ سەر منداڵان دەتوانێت کاریگەری دەروونی نەرێنی دەستبەجێ و درێژخایەنی هەبێت، کە دەگوازرێتەوە بۆ تەمەنی گەورەیی مرۆڤ. بە گشتی ئەم کاریگەرییانەی هەیە لەسەر منداڵان[32]:

١. لاوازی لە توانای ئەکادیمی و فێربوون.

٢. دڵەڕاوکێ.

٣. کێشە ڕەفتاری و دەروونییەکان.

٤. خەمۆکی

٥. بێزاری

٦. کێشە هەڵچوونییەکان.

٧. نەخۆشی ئایدز

٨. ڕاکردن لە ماڵەوە.

٩. توندوتیژی

١٠. ڕەفتاری ڕاڕایی (واسواسی)

١١. بیرۆکەی گوماناوی

١٢. سکپڕی لە نەوجەوانیدا.

١٣. ڕەفتاری دێوانەیی.

١٤. تەنگژەی پاش زەبری دەروونی (PTSD)

١٥. ڕەفتاری سێکسی

١٦. نیشانەی جەستەیی

١٧. بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر

١٨. بیری خۆکوژی یان هەوڵدانی خۆکوژی.



چوارەم

پاراستنی منداڵ لە دەستدرێژی سێکسی

ئامانجی سەرەکی لە باسکردنی دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵان، بریتییە لە فێربوون و زانینی ڕێگاکانی پاراستنی منداڵ لە دەستدرێژی، و پاشان چۆنییەتی ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەم دیاردە و پشتیوانی کردنی قوربانییان. ئەرکی دایبابە منداڵەکانیان بپارێزن لە دەستدرێژی سێکسی. ڕێگا و شێوازەکان جۆراوجۆر و هەمەچەشنن، تەنها بە یەک ڕێگە ناتوانین منداڵ بپارێزین، بەڵکو دەبێت سود لە هەموو شێوازەکان وەربگرین، هەتا منداڵان پارێزراو بن. ئەم بنەمایانەی خوارەوە یارمەتیدەرن لەوبارەوە؛

بنەمای یەکەم. منداڵ ئاشنابکرێت بە پەروەردەی سێکسی؛

پەروەردە هۆکاری یەکەمی کەم کردنەوەی دەستدرێژی سێکسییە، بەتایبەت کاتێک کە منداڵ فێردەکرێت سەبارەت بە سەرجەم لایەنەکانی سێکس، و لەناویشیاندا دەستدرێژی سێکسی، ئەمەش بەگوێرەی قۆناغەکانی تەمەن و تێگەیشتنی دەگۆڕێت، بەوشێوەی لە بەشەکانی دووەم و سێیەمی ئەم کتێبەدا ئاماژەمان پێداوە.

ئەگەر منداڵێک بە باشی لە لایەنی سێکسییەوە پەروەردەبکرێت، فێردەبێت کە خۆی بپارێزێت لە دەستدرێژی، دەزانێت چۆن ڕووبەڕووی ببێتەوە، زۆر بەکەمی دەبێتە قوربانی. لەبەرئەوە پەروەردە پارێزگار و چارەسەرە!

کەواتە؛ پەروەردەی سێکسی منداڵەکەت هەرگیز لەبیرمەکە!

بنەمای دووەم. دایباب چاودێری وردی منداڵەکانیان بکەن؛

یەکێک لە ئەرکە گرنگەکانی دایباب، بریتییە لە چاودێری کردنی منداڵەکانیان، لایەنی گرنگی چاودێریکردنیش بریتییە لە بەئاگابوون لە پەیوەندییەکانی و هەڵسوکەوتی لەگەڵ ئەوانی تر. چەند نمونەیەکی باو لەسەر چاودێری منداڵ:

- دەبێت دایباب بزانن؛ منداڵ کاتێک کە لە دەرەوەی ماڵە چی دەکات؟ لەگەڵ کێیە و بۆ کوێ دەچێت؟
- کاتێک کە لە ماڵەوە دەمێنێتەوە لای کەسوکاری یان لە ماڵی کەسێک دادەندرێت، لە منداڵ بپرسن کە؛ ئایا چی کردووە؟ هیچ کێشەیەکی هەبووە؟ یاری چۆنییان کردووە؟
- پەیوەندی لەگەڵ شۆفێری ئەو پاس و تەکسیەی هاتوچۆی پێدەکات چۆنە؟ پرسیاری لێبکرێت کە پەیوەندییەکەیان چۆنە؟ تەنها قسەیە یان لەباوەشگرتن و بەرکەوتنی تێدایە؟
- لە قوتابخانە و ڕێگای قوتابخانە، هەرگیز توشی کێشە بووە؟ یان کەس ئازاری داوە.

لەم بارەیەوە دوو خاڵ زۆر گرنگە کە دایباب بەهەندی وەربگرن:

١. دەبێت دایباب زۆر هۆشیار بن و بزانن منداڵەکانیان لای کێ بەجێدەهێڵن، یان منداڵەکەیان دەدەنە دەستی کێ کاتێک کە خۆیان ئامادەنین؛ هەروەکو لە پێشەوە ئاماژەمان پێداوە، مەرج

نییە کە ئەنجامدەری دەستدرێژی کەسێکی نەناسراو بێت، بەڵکو زۆرجار کەسی نزیک و ناسراو ئەنجامدەرن، وەکو دراوسێ، شۆفێری تەکسی، خزمی نزیک، کەسی متمانە پێکراوی خێزان، زڕباوک، ..

٢. ئاساییە و پێویستیشە کە دایباب لەکاتی گومانکردن یان مەترسی دەستدرێژی سێکسیدا، چاودێری ڕاستەوخۆی هەریەکە لەو دۆخانەی سەرەوە بکەن و بەکردەیی بەشداربن.

کەواتە؛ منداڵەکەت لە دەرەوەی ماڵ بە تەنیا جێمەهێڵە، هەروەها لەناو خەڵکیدا چاوت لەسەر منداڵەکەت بێت.

بنەمای سێیەم. فێرکردنی منداڵ بۆ خۆپاراستن لە دەستدرێژی سێکسی؛

زۆرگرنگە کە منداڵان فێربکرێن کە خۆیان بپارێزن لە دەستدرێژی سێکسی، هەرچەندە ئەمە بەشێکە لە پەروەردەی سێکسی و باسکراوە، ئێمە لێرەدا بە کورتی ئاماژە بەوە دەکەین کە منداڵان دەبێت فێربکرێن کە چۆن خۆیان بپارێزن. زۆرجار منداڵ نازانێت ئەو کارەی لەگەڵی ئەنجامدراوە چییە و بۆچی وایلێکراوە!؟ بەتایبەت منداڵی بچوکتر لە ٧ ساڵ، لەبەرئەوە دەبێت منداڵ ئاگاداربکرێتەوە لە بابەتی دەستدرێژی سێکسی، ئەم ڕێگایانە لەوبارەوە گرنگ و پێویستن کە منداڵ فێرببێت ئەنجامیان بدات:

١. هەر لە سەرەتای منداڵییەوە پێیبوترێت کە ئەندامەکانی لاشەی بە گشتی و ئەندامە سێکسییەکان (کۆئەندامی زاوزێ، سمتەکان، سنگ)، دەکەونە چوارچێوەی خاوەندارییەتی کەسییەوە و نابێت کەس دەست لەو ئەندامانە بدات. واتە ڕێگەی یەکەمی بریتییە لە بوونی زانیاری منداڵ لەسەر تایبەتمەندییەکانی خۆی و سنوری کەسی.

٢. هەروەها پێویستە کە منداڵ فێربکرێت کە هەرکەس دەستی لەو ئەندامانە دا، کەسەکە ئاگاداربکاتەوە کە ئەوە تایبەتمەندی خۆیەتی و بۆ هیچ کەسێک نییە کە دەستی لێبدات! واتە ڕێگەی دووەمی ڕووبەڕووبونەوەی بریتییە لە ئاگادارکردنەوەی بە قسە و گوفتار بە کەسی بەرانبەر.

٣. منداڵ فێرببێت ئەگەر لە هەر کات و شوێنێک، هەستیکرد کەسێک دەیەوێت بەرکەوتنی لەگەڵ جەستەی هەبێت، یان قسە و گوفتاری سێکسی و ڕەوشتی نەگونجاوی پێوت، خۆی لەو شوێنە دوربخاتەوە و دەرباز بکات. واتە ڕێگەی سێیەمی بریتییە لە دورکەوتنەوە و بەجێهێشتنی ئەو ژینگەی کە مەترسیدارە.

٤. منداڵ چاونەترس و بەهێزبێت کاتێک کە کەسێک هەڕەشەی لێدەکات بۆ ئەنجامدانی کارێکی سێکسی هەڵە، هەرگیز نەکەوێتە ژێرکاریگەری وتە و ڕەفتاری ترسێنەری کەسانی گەورە بۆ ئەنجامدانی کاری هەڵەی سێکسی، بەڵکو منداڵەکە فێربکرێت کە هەڕەشە بکات لە بەرانبەر کە ئاشکرای دەکات، واتە ڕێگەی چوارەمی ڕووبەرڕووبونەوە بریتییە لە نەکەوتنە ژێرکاریگەری ترساندنەوە.

٥. هەرکات منداڵەکە توشی دەستدرێژی سێکسی بووەوە، بە ڕێگاکانی پێشوو نەیتوانی چارەی بکات و خۆی بپارێزێت، یان کەسێک کە هەوڵیدا دەستدرێژی بکاتە سەر و ڕێگری لێکرد، ئەوە هەنگاوی دواتری بریتییە لە ئاگادارکردنەوەی کەسێکی گەورەی سەلامەت، لە ڕێگەی هاوارکردن یان بانگردنی کەسانی تر. هەروەها ئاگادارکردنەوەی دایباب لەوەی کە دەستدرێژی سێکسی کراوەتە سەر! واتە ڕێگەی کۆتایی بریتییە لە ئاشکراکردنی بەرانبەر و ڕێگریکردن لە دووبارەبوونەوەی دەستدرێژی سێکسی.

هەموو ئەو ڕێگایانەی سەرەوە لە ڕێگەی پەروەردەیەکی دروستەوە فێری منداڵ دەکرێت، کردەیەکی ئاسان و سانا نییە، بەڵکو ماندوبوون و هەوڵی بەردەوامی دایبابی پێویستە. چەندین لێهاتوویی هەن دەبێت لە پەیوەندی دایباب و منداڵدا هەبن، هەتا ئەو ڕێگایانە ئاسان بن بۆ جێبەجێکردن. لە بنەمای پێنجەمدا ئاماژەمان بە هەندێک لەو لێهاتوویانە کردووە.

فێریان بکە کە جەستەیان هی خۆیانە!

جگە لەوەی کە لە پەروەردەی سێکسیدا منداڵ فێری خۆپاراستن دەکرێت بەشێوەیەکی گشتی، بابەتێکی گرنگ بۆ منداڵانی خوار ٨ ساڵ، کە یارمەتیدەرە لە سەرەتای تەمەنی منداڵییەوە فێرببێت، خۆی لە دەستدرێژی سێکسی بپارێزێت، بریتییە لە فێرکردنیان کە «جەستەیان تایبەتە بە خۆیان و کەس مافی نییە بەبێ ڕەزامەندی دەستیلێبدات.»

نامیلکە و پرۆگرامێکی تایبەت هەیە بەناوی «جەستەم هی خۆمە»، بە مانای ئەوەی کە منداڵەکە ڕابهێندرێت لەسەر بنەمای چەند وێنە و پەیامێک، بزانێت و تێبگات کە جەستەی هی خۆیەتی، کەس مافی نییە کە دەستی لێبدات بەبێ ڕەزامەندی خۆی. هەر لەو ڕێگەیەوە منداڵ فێردەکرێت کە دەستلێدانی نائاسایی و ئاسایی جیابکاتەوە، پاشان ئەو هەستانەی کە لەو دەستلێدانانەوە بدۆزێتەوە و بیانزانێت، لە کۆتاییدا منداڵ فێردەبێت جەستە و هەستەکانی چەندە گرنگن، هەروەها ناهێڵێت کەس پێشێلی مافەکانی لەو لایەنانەوە بکات. لەم پرۆگرامەدا بە زمانێکی سادە، منداڵ فێردەبێت کە خۆی بپارێزێت و ڕێگری بکات لە دەستدرێژی. (لە ماوەی داهاتوو ئەو پرۆگرامە و چەند بابەتێکی تری تایبەت وەکو مەنهەجێک، بە کوردی دەخەینە بەردەستی دایباب و پەروەردەکاران.)

کەواتە؛ منداڵ فێربکە کە «جەستە و هەستەکانی هی خۆیەتی، کەس مافی پێشلێکردنی نییە»!

بنەمای چوارەم. دایباب نیشانەکانی دەستدرێژی سێکسی بۆ سەرمنداڵ بناسنەوە و بزانن کامانەن؛

ناسینەوە و ئاشکراکردنی دەستدرێژی سێکسی کە کراوەتە سەر منداڵ، یارمەتیدەرە هەتا ڕێگری بکرێت لە دووبارەبوونەوەی دەستدرێژی سێکسی، لە تەوەری پێشووی ئەم بەشەدا، ئاماژەمان بە نیشانە کتوپڕەکانی دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵ کردووە. پێویستە دایباب بە زوویی بزانن کە منداڵەکە دەستدرێژی کراوەتە سەر، جگە لە ڕێگری دووبارە بوونەوە، زۆرجار منداڵان پێویستیان بە چارەسەر و پشتیوانی دەبێت هەتا لەو زەبرە چاکببنەوە.

منداڵەکە لەوانەیە هەست بە شەرم و تاوان بکات و حەیران بێت. لەوانەیە بترسێت کە قسە بکات لە بارەی توندوتیژییەکەوە، بە تایبەت کاتێک کە ئەنجامدەرەکە خزمان و هاوڕێیانی خێزان بێت. لەبەرئەوە هەرکات هەستیان بە شتێک کرد، پێویستە بۆ نیشانە ئاگادارکەرەوەکان بگەڕێن.

کەواتە؛ هەمیشە بەئاگابە لە بارەی نیشانەکانی دەستدرێژی سێکسییەوە!

بنەمای پێنجەم. پەیوەندی بەهێز و تۆکمە لەگەڵ منداڵ؛

پێویستە دایباب پەیوەندییەکی باشیان هەبێت لەگەڵ منداڵەکانیان، هەتا بتوانن بە باشی پەروەردەیان بکەن، و منداڵەکان بتوانن قسەی دڵیان بۆ دایبابیان بکەن و نهێنییەکان نەشارنەوە، بەڵکو هەموو ئەوەی توشیان دەبێت و ڕووبەڕوویان دەبێتەوە بۆ

دایبابی باسبکەن. کاتێک کە منداڵ بە کراوەیی دەتوانێت باسی ڕووداوەکانی ژیانی بکات، ئەوە ئەگەری توشبوونی بە دەستدرێژی کەم دەبێتەوە، لە ئەگەری توشبوونیشدا بە دەستدرێژی بە زوویی ئاشکرا دەبێت. ئامانج لێرەدا بنیاتنانی پەیوەندییەکی سەلامەت، جێگیر و سروشتییە لەگەڵ منداڵ؛ واتە منداڵ هەست بە سەلامەتی بکات کاتێک کە لەگەڵ دایبابی گفتوگۆ دەکات، ئەم پەیوەندییەش بەردەوام بەوشێوەیە بێت نەک کاتی بێت، واتە لەکاتی تووڕەیی و ناخۆشییەکانیشدا بەردەوام بێت. ئەمەش هەلی درکاندن و قسەکردنی منداڵ زیاتر دەکات. هەتا منداڵان بتوانن ئەوەی توشیان بووە بۆ دایبابی باسبکەن، ئەم خاڵانەی خوارەوە سودیان هەیە؛

١. **دایباب سەرنج بدەنە منداڵ و گوێگرێکی باش بن؛** گوێلێگرتن و مامەڵەیەکی جوان بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی باش و متمانەدار لەگەڵ منداڵەکەیان، بەردەوام هانی منداڵ بدەن کە قسەیان بۆ بکات لەبارەی کێشەکانەوە. قسەنەکردنی منداڵ هۆکارێکی ترە بۆ بەردەوام بوونی دەستدرێژی، منداڵیش باسی ناکات لەبەر ئەوەی کە نازانێت یان دەترسێت. پێویستە دایباب گوێ لە منداڵ بگرن و بواری بدەن قسە بکات، لەپێناو ئەوەی کە نهێنی لە نێوان دایباب و منداڵدا نەمێنێت.

٢. **خۆشەویستی بێبەرانبەر بدەن بە منداڵ؛** منداڵ بزانێت لەهەموو کاتەکاندا خۆشەویست و ویستراوە، مەرجی خۆشەویستی لە نێوانیاندا نەبێت، بەڵکو تەنها ئەوەندە بەسە کە منداڵی ئەوانە. لێرەدا منداڵەکە دەزانێت ئەگەر هەڵە بکات یان نا، دایبابی هەر خۆشیان دەوێت، ئەگەر کێشەیەکی هەبوو یان هەڵەیەکی کرد، ناترسێت بۆ دایبابی باسبکات.

٣. **لە كاتی تورەییدا وەڵامی منداڵ مەدەوە؛** هەركات دایباب تورەبوون، دەبێت هەوڵبدەن خۆیان بەدوربگرن لە وەڵامدانەوەی پرسیاری منداڵ، لەوكاتانەدا بڕیارنەدەن، هەتا منداڵەكە توشی ترس و دڵەڕاوكێ نەبێت و لە داهاتوو لە پرسیاركردن و گفتوگۆكردن لەگەڵ دایباب نەترسێت. هاواركردن و قیژاندان بەسەر منداڵاندا كردەیەكی خراپە و كاریگەری نەرێنی دەكاتە سەر پەیوەندی نێوان منداڵ و دایباب.

٤. **دایباب بزانن كەی بە منداڵ دەڵێن نەخێر؛** نەگونجاوە كە منداڵ بەردەوام پێیبوترێت «نەخێر»، بەڵكو دەبێت دایباب بزانن كە كەی بە داواكاری و داخوازییەكانی منداڵ دەڵێن نەخێر. هەتا منداڵ ئاسودەبێت لەكاتی باسكردنی ئارەزوو و ویستەكانیدا. زۆر گرنگە كە دایباب ڕێگە بە پرسیارەكانی منداڵ بدەن، كاتیان هەبێت بۆیان، لە زۆربەی كاتەكاندا ڕەزامەندی نیشانبدەن. ئەگەر كارێكیان بە دڵنەبوو، لە جیاتی وشەی نەخێر، هەوڵبدەن ڕێگە دروستەكەی ئەنجامدانی ڕەفتارەكە پیشانی منداڵ بدەن. ئێمە لە كتێبی (دایبابی سەركردە)دا بە وردی باسی دروستكردنی ئەو پەیوەندییە و پەروەردەیەكی دروستمان كردووە.

كەواتە؛ دەبێت دایباب و منداڵ لە بنەڕەتەوە پەیوەندییەكی بەهێز و كاریگەریان هەبێت!

بنەمای شەشەم. منداڵ فێربكرێت كە چۆن بە سەلامەتی ئنتەرنێت و شاشە بەكاربهێنێت؛

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا جۆرێكی دەستدرێژی لە ڕێگەی ئنتەرنێتەوە دەكرێتە سەر منداڵان و نەوجەوانان، زۆر گرنگە كە منداڵان و نەوجەوانان بزانن كە چۆن ئامێرە

ئەلکترۆنییەکان بەکاربهێنن و هەتا چی ڕێژەیەک سەیری تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و ماڵپەڕە ئەلکترۆنییەکان بکەن؛ لێرەدا ئاماژە بە دە خاڵ دەکەین کە یارمەتی دایباب دەدات، منداڵان دووربخەنەوە لە توشبوون بە دەستدرێژی سێکسی لە ڕێگەی ئنتەرنێتەوە؛

١. هەتا دەتوانن ڕێگری لە منداڵان بکەن، لە بوونی تۆڕی کۆمەڵایەتی لەخوار تەمەنی ١٥ ساڵان.
٢. ڕێگە نەدەن کە منداڵان تۆڕی کۆمەڵایەتییەکانی دایباب بەکاربهێنن و بەڕێوەی ببەن.
٣. لەکاتێکدا کە منداڵەکە تۆڕی کۆمەڵایەتی هەبوو، دەبێت دایباب لە تۆڕی کۆمەڵایەتی هاوڕێیان بن و ئاگاداری پۆست و کۆمێنت و هاوڕێکانی منداڵەکانیان بن. بەهەمانشێوە ئەو یارییە ئەلکترۆنییەی منداڵەکەیان دەیکات ئەوانیش بیکەن و ئاشنابن پێی.
٤. لەکاتی بەکارهێنانی ئنتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکاندا چاودێریان بکەن، و بزانن کە لەگەڵ کێ و بۆچی مەبەستێک پەیوەندی دەکەن، یان چی یارییەک دەکەن و سەیری چی بابەتێک دەکەن، یاخود چی بەرنامە و پرۆگرامێک بەکاردەهێنن.
٥. ڕێنماییکردن و ئاراستەکردنیان لەسەر چۆنییەتی خۆپاراستن لە هەراسانکردنی ئۆنلاین و تۆڵەکردنەوەی بەدڕەوشتی، کە دوو دیاردەی مەترسیداری ناو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانن.
٦. لە ماڵەکەدا کات و شوێنی دیاریکراو هەبێت بۆ بەکارهێنانی تۆڕی کۆمەڵایەتی و ئامێری ئەلکترۆنی، بۆنمونە ماوەی چەندە لە شەو و ڕۆژێکدا دەتوانن لەسەر هێڵ بن و ئامێرەکان بەکاربهێنن، لە چی ژوورێک بەکاری بهێنن، ...

٧. دایباب خۆیان کراوەبن لەگەڵ منداڵاندا لە ڕووی بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و ئامێرە ئەلکترۆنییەکانی خۆیان، بۆنمونە کاتێک کە دایباب تۆڕی کۆمەڵایەتی بەکاردەهێنن ئاسایی بێت کە منداڵەکەیان لەگەڵیان بێت، هەتا ئەوانیش ڕێگە بە دایباب بدەن! بە هەمانشێوە منداڵان وشەی نهێنی مۆبایلی دایباب بزانن!

٨. بەکارهێنانی ئەو بەرنامانەی کە فلتەری هەندێک لە بابەت دەکەن کە بۆ منداڵان نەشیاوە، لە ئێستادا تۆڕی ئنتەرنێتی تایبەت هەیە کە خۆی هەندێک بابەت فلتەر دەکات.

٩. هاندان و داواکاری لە قوتابخانە هەتا بابەت لەسەر هۆشیاری بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بدەنە نەوجەوانان.

١٠. پڕکردنەوەی کاتەکانی منداڵ بە پەیوەندی کۆمەڵایەتی ڕاستەوخۆ و ڕاستەقینە، و ڕەخساندنی هەل بۆ دوورکەوتنەوە لە ئامێرە ئەلکترۆنییەکان و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان.

کەواتە؛ هەوڵبدەن کە منداڵەکان بەشێوەیەکی سەلامەت ئنتەرنێت بەکاربهێنن!



پێنجەم

خۆگونجاندن لەگەڵ دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵ!

لەم تەوەرەدا باسی مامەڵەی دروست دەکەین لەگەڵ ئەو حاڵەتانەی کە منداڵان توشی دەستدرێژی سێکسی بوونەتەوە، واتە ئەگەر زانیمان منداڵێک دەستدرێژی کراوەتە سەر، پێویستە چی بکەن؟ دایباب چۆن هەڵسوکەوت بکەن؟ ئەم تەوەرە زۆر گرنگە بۆ دەروونددروستی تاک و پاراستنی لە داهاتوو، لەبەرئەوە دەبێت هەموو پەروەردەکارو دایبابێک بزانێت کە چۆن لەگەڵ ئەو دۆخە هەستیار و ناخۆشانەدا مامەڵە دەکات.

کاتێک کە منداڵێک ڕووبەڕووی دەستدرێژی سێکسی دەبێتەوە، ئەوە کێشەی دەروونی بۆ منداڵەکە دروستدەبێت، لەهەمان کاتدا دایباب و خانەوادەش توشی دۆخێکی دەروونی ناخۆش دەبن، کێشەی کۆمەڵایەتییان بۆ دروستدەبێت. ئەم دۆخە دژوار و ناخۆشە پێویستی بە مامەڵەی ژیرانە و وریایی زۆر هەیە، هەتا کێشەکە چارەسەربکرێت و منداڵ لە دووبارەبوونەوەی دەستدرێژییەکە بپارێزن. لەو بارەوە ئەم هەنگاوانە گرنگە کە دایباب و خێزان بیگرێتە بەر:

هەنگاوی یەکەم. ئارامبوونی دایباب:

چارەسەری دەستدرێژی سێکسی لە پاش ئەنجامدان و ڕوودانی، ڕۆڵی دایبابە و منداڵ هیچ ڕۆڵێکی نامێنێت، بەڵکو منداڵ زیانی پێگەیشتووە و بۆخۆی قوربانییە. دەبێت لەم کاتەدا دایباب لە هەموو کاتێک زیاتر ئارام و لەسەرخۆبن و نەشڵەژێن، تووڕەبوون و هەڵچوون هیچ لە بابەتەکە چارەسەرناکات، بەڵکو خراپتری دەکات. بەهەمانشێوە دەبێت دایباب دۆخێک دروستبکەن کە منداڵەکە نەترسێت و بتوانێت باسی بابەتەکە بکات بۆیان کە چۆن بووە و چی ڕوویداوە، ئەمەش بە هێنانەدی ئەم خاڵانە دروستدەبێت:

١. دڵنیایی بدەنە منداڵ کە ئەو لە هەموو شت گرنگترە لە لایان، و ئەوان دەیانەوێت هاوکاری بکەن.

٢. بە وتە و ڕەفتار پیشانی منداڵەکەی بدەن کە ئەو هەمیشە خۆشەویستە. هەرچییەک ڕوویدابێت ئەو هەر منداڵە خۆشەویست و ویستراوەکەی جارانە.

٣. تووڕەیی و بێزاری خۆیان لە ڕووداوەکە بەشێوەیەکی دروست دەرببڕن، نابێت منداڵ هەستبکات کە ئەو سەرچاوەی نەهامەتی و ناخۆشییە بۆیان، هەروەها نابێت هەست بە ترس و شەرم بکات. بۆنمونە هەموو خەم و ناڕەحەتی و تووڕەییەکانیان لە ڕووداوەکە، لەبەرانبەر منداڵ دەرنەخەن!

٤. منداڵ هانبدەن کە قسە بکات، ئەگەر هەڵەی کرد لە گێڕانەوەی ڕووداوەکان، دایباب ڕاستی بکەنەوە. داوای لێبکرێت شت بگێڕێتەوە، چی یارییەکیان کردووە؟ چۆن ئەنجامیانداوە؟ کەسی بەرانبەر چی کردووە لەگەڵی. منداڵ نەشکێندرێتەوە کاتێک کە باسی بابەتەکەی کرد، بگرە دەستخۆشی لێبکرێت کە ئەو

نهێنییەکانی بۆ دایباب باسدەکات.

٥. ئاساییکردنەوەی دۆخەکە لە ڕێگەی ڕوونکردنەوە و نمونە هێنانەوەی دایباب بۆ منداڵەکە، بەشێوەیەک کە دایباب خۆشیان قسەی بۆ بکەن و ڕوداوەکانی ڕابوردووی بۆ باسبکەین.

هەنگاوی دووەم. ئارامکردنەوەی منداڵ:

لە پاش ئارامی و لەسەرخۆیی دایباب، خاڵی سەرەکی و چەق بریتییە لە ئارامکردنەوەی دەروونی منداڵ. دەبێت دایباب هەوڵبدەن کە منداڵ دەروونی ئاسودە و ئارام بێت و لە هەڵچوونە نەرێنییەکانی وەکو ترس، دڵەڕاوکێ، بێزاری، دڵتوندی، .. بەدوربێت. ئەم هەنگاوەش بە جێبەجێکردنی ئەم خاڵانە دێتەدی:

١. بیری منداڵ بخرێتەوە کە منداڵەکە بەرپرس نییە لە دەستدرێژییەکە، بەڵکو دەبێت منداڵ بزانێت کە ئەو قوربانییە و پێویستی بە هاوکارییە. ئەمەش بە دورکەوتنەوە لە سەرزەنشتکردن و بەکەم سەیرکردنی منداڵ لەلایەن دایباب و خێزانەوە دێتە دی. دایباب وتەی دڵنیاکەرەوە و ئارامبەخشی پێشکەش بکەن، بۆ نمونە بە منداڵ بڵێن: «بمبورە بۆ ئەو ئازارەی پێتگەیشت» «زۆر دڵخۆشم کە پێتوتم» ...

٢. لەکاتی قسەکردن لەگەڵ منداڵ دەبێت دایباب گوێگربن، نەک لێکۆڵەر، واتە تەنها وەکو گوێگرێک بن و هەوڵدەن خۆیان لە بڕیاردان بپارێزن و لێکۆڵینەوە نەکەن. نابێت منداڵ وابزانێت کە تاوانبارە، بەڵکو ئەرکی دایبابە بە گوێگرتنی باش و ئارام، ئەو هەستەی لەلا نەهێڵن!

٣. دڵنیاکردنەوەی بەردەوامی منداڵ کە دایباب پشتیوانی منداڵن، و ناهێڵن جارێکی تر لەلایەن کەسی ترەوە زیانی پێبگات. دەبێت

منداڵ هەستبکات و دڵنیابێت کە جارێکی تر هەمان ڕووداو ڕووناداتەوە، کەسی ئەنجامدەر ناتوانێت زیانی پێبگەیەنێت.

٤. یارمەتی منداڵ بدەن کە بتوانێت بەسەر ساتە ناخۆشەکانیدا زاڵبێت، و نیشانە کتوپڕە جەستەیی و دەروونییەکان ساڕێژببن، ئەمەش بە چەندین ڕێگە دەبێت، وەکو بەسەربردنی کاتی زیاتر لەگەڵ منداڵ، بردنە دەرەوەی بۆ ئەو شوێنانەی ئارەزووی دەکات، گێڕانەوەی چیرۆک پێش خەوتن، شێوازی ژیانێکی تەندروست لە ڕووی خەو و خواردن و پاکوخاوێنی و .. هەروەها لە کاتی پێویستدا ڕاوێژکردن بە پزیشکی تایبەتمەند.

هەنگاوی سێیەم. مامەڵەی دروست لەگەڵ ئەنجامدەر:

زۆر گرنگە کە دایباب و خێزان بزانن چۆن مامەڵە لەگەڵ کەسی گێچەڵکەر دەکەن، شێوازی مامەڵەکەش لەپێناو دوو ئامانجی سەرەکییدایە؛ ١.پاراستنی منداڵەکە و منداڵانی تر هەتا جارێکی تر نەبنەوە بە قوربانی دەستی هەمان کەس، ٢.پاشان سزادانی کەسەکە هەتا جارێکی تر هەمان کردار دووبارە نەکاتەوە. واتە ئامانجەکە لەپێناو کەمکردنەوەی دووبارەبوونەوەی دەستدرێژییە بۆسەر منداڵان.

شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ دەستدرێژیکار، پەیوەندی هەیە بە چەندین هۆکاری جیاواز و جۆراوجۆرەوە، پشتدەبەستێت بەم خاڵانە:

١. ئاستی پەیوەندی و ناسیاوی ئەنجامدەر بە منداڵەوە؛ واتە کەسەکە خزمە، ناسیاوە یان نەناسراوە.

٢. تەمەنی ئەنجامدەر؛ چەندە لە منداڵەکە گەورەترە، ئەنجامدەر منداڵە، نەوجەوانە یان گەورەیە.

٣. جۆری دەستدرێژییەکە؛ واتە دەستدرێژییەکە چۆن بووە، کام جۆری دەستدرێژی بووە.
٤. کاریگەرییەکانی لەسەر منداڵەکە؛ منداڵ توشی چی کێشەیەکی دەروونی یان جەستەیی بۆتەوە؟ بەهۆی دەستدرێژییەکەوە توشی چی بووە؟
٥. دووبارەبوونەوەی دەستریژییەکە؛ ئایا ئەنجامدەر چەند جار دەستدرێژی کردۆتە سەر منداڵەکە؟
٦. بوونی بەڵگە بۆ دەستدرێژییەکە؛ ئایا دایباب بەڵگەیان هەیە بۆ دەستدرێژییەکە، بۆ ئەم حاڵە، ئەگەر دەستدرێژی توند ئەنجامدرا ئەوە پێویستە دایباب بەڵگە بەدەستبهێنن لە بوونی گەواهیدەر (شاهید)، هەتا دەگاتە راپۆرتی پزیشکی راستەوخۆ.

بە لێکدانەوەی ئەو هۆکارانەی سەرەوە، دەبێت دایباب بڕیاربدەن کە کام یەک لەم جۆرە مامەڵانە گونجاوە کە لەگەڵ ئەنجامدەر ئەنجامبدرێت:

١. هۆشیارکردنەوە و ئاگادارکردنەوەی ئەنجامدەر.
٢. ساردکردنەوە و پچڕاندنی پەیوەندی لەگەڵ ئەنجامدەر.
٣. لە رووی کۆمەڵایەتییەوە ئاشکرا بکرێت کە کەسەکە چی هەڵەیەکی کردووە.
٤. شکاتی یاسایی لێبکرێت.

بۆنمونە؛

- کاتێک کە منداڵەکە لەلایەن هاوڕێیەکییەوە، یەکجار دەست بۆ ئەندامی زاوزێی براوە، لەمکاتەدا ئاگادارکردنەوەی منداڵەکە کە کردەکەی ئەنجامداوە بەسە. بەڵام ئەگەر هاوڕێکەی چەندجارێک ئەو کارە و دەستدرێژی تری کردبووە سەر، ئەوە پێویستە خانەوادەی

هاوڕێکەی ئاگاداربکرێتەوە، و پەیوەندی هاوڕێیەتییەکەش کۆتایی پێبێت. ئەمە بۆ خزمانی نزیکی منداڵیش کە دەستدرێژی دەکەنە سەر منداڵ ئەگەر ئاستەکەی سووک بوو ڕاستە.

- کاتێک کە کەسێکی پێگەیشتووی خێزان (ئامۆزا، پورزا، زربرا، ...) دەستدرێژی توند وەکو هەوڵدان بۆ جوتبوون، یان گوشینی ئەندامە تایبەتەکانی منداڵی ئەنجامدا، سەرەڕای ئاگاداردنەوەی ئەنجامدەر و پچڕانی پەیوەندی، ئەوە گرنگە کە کەسوکاری ئەنجامدەر بەو کردەیە بزانن، هەتا جارێکی تر ئەنجامدەر نەتوانێت دەستدرێژییەکە دووبارە بکاتەوە. بەڵام ئەگەر ئەم کارانە لەلایەن نەناسراوێکەوە ئەنجامدرا ئەوە پێویستە کە شکات لە کەسەکە بکرێت لە ڕووی یاساییەوە.

لێرەدا پێویستە کە ئاگاداری دوو خاڵ بین:

١. پێویستە هەموو جۆرە توندوتیژییەکان، لە هەر ئاستێکدا بێت، لەلایەن دایبابەوە تۆمار بکرێت، مەبەست لە تۆمارکردنیش زانین و بە ئاگابوونە لە کردەوەکە، هەتا لە داهاتوو بزاندرێت کە دەستدرێژی ئەنجامدراوە، بۆنمونە دەگونجێت تەنها لەلای خێزان تۆماربکرێت، یان لە لای خزمانی نزیک یاخود لەلای حکومەت و یاسا. ئەمەش پشتدەبەستێت بە مامەڵەی هەڵبژێردراو لەگەڵ ئەنجامدەر.

٢. نابێت هەرگیز منداڵەکە ڕاستەوخۆ ڕووبەڕووی ئەنجامدەر بکرێتەوە، بۆنمونە بە مەبەستی دڵنیابوونەوە، لەوانەیە دایباب لەبەرچاوی ئەنجامدەر، لە منداڵ بپرسن: «ئایا ئەو کارەی لەگەڵ کراوە یان نا؟» ئەمە هەڵەیە! چونکە ئەنجامدەر پێشتر هەڕەشەی لە منداڵەکە کردووە کە نابێت هیچ ئاشکرا بکات.

هەنگاوی چوارەم. هێشتنەوەی منداڵ بە سەلامەتی:

هەنگاوی هەرە گرنگ و پێویست لە بابەتی دەستدرێژی سێکسی ئەنجامدراودا، بریتییە لە پاراستنی منداڵ لە دووبارە توشبوونەوە بە دەستدرێژی. لە سێ هەنگاوی پێشوو بە وردی ئاماژەمان بە هۆکارە پەیوەستەکان بە دایباب، و منداڵ و ئەنجامدەر کردووە. ئەگەر بەشێوەیەکی گشتی ئاماژە بکەین بە پاراستنی منداڵ، لە دووبارە تووشبوونەوە، دەتوانین بڵێین دەبێت ئەم خاڵانە جێبەجێبکرێت:

١. منداڵ فێربکرێت کە خۆی بپارێزێت لە دەستدرێژی سێکسی، ئەمەش بە وردی لە تەوەرەکانی پێشەوەی ئەم بەشە ئاماژەی بۆ کراوە.

٢. چارەسەرکردنی لێکەوتە دەروونییە توندەکانی وەکو خەمۆکی، فۆبیا، تەنگژەی پاش فشار کە منداڵ توشی دەبێت، ئەمەش لە ڕێگەی وەرگرتنی هاوکاری پزیشکی دەروونی لەلایەن پزیشکان و چارەسەرکارانی دەروونی.

٣. تۆمارکردنی دەستدرێژییەکە و مامەڵەیەکی دروست لەگەڵ ئەنجامدەر بکرێت، نەک کردەکە فەرامۆش بکرێت، ئەمەش وادەکات کە منداڵ متمانەی زیاتری بە دایباب هەبێت کە پشتیوانی دەکەن.

٤. منداڵ فێربکرێت کە بابەتی دەستدرێژی و هەر کردەیەکی تر کە لە داهاتوو توشی دەبێت لە دایباب نەشارێتەوە و بۆیان باسبکات، بەگشتی منداڵ لەبەر ئەم هۆکارانە بابەتەکە دەشارێتەوە، دەبێت دایباب ئەو هۆکارانە نەهێڵن:

- ترسان لە لەدەستدانی خۆشەویستی دایباب؛ منداڵ ناوێرێت ئاشکرای بکات، چونکە دەزانێت کە خۆشەویستی دایبابی

بەستراوەتەوە بە باشبوون و نەبوونی کێشەی منداڵەوە.

- لۆمەکردنی منداڵ؛ بۆنمونە بە منداڵ دەوترێت؛ «خەتای خۆتە، ئەگەر ئەو جلەت لەبەرنەبوایە وای نەدەکرد لێت»، یان بینیوییەتی کە لە ڕابوردوو لۆمەی کەسانی تر (خوشک و براکانی) کراوە کاتێک کە باسی دەستدرێژی کرانە سەریان کردووە بۆ دایباب.
- شەرم و تاوان؛ منداڵ هەست بە شەرم دەکات یان وادەزانێت ئەو تاوانەکەی ئەنجامداوە و تاوانبارە.
- متمانە نەکردنی دایباب بە منداڵ؛ دایباب زۆر جار بە منداڵیان وتووە «ڕاست ناکەی، فلان کەس کاری وا چۆن دەکات»، «درۆ دەکەیت ئەو کەسێکی زۆر چاکە»، بەم هۆکارانە منداڵەکە ناوێرێت بابەتەکە ئاشکرا بکات.

پاراستنی منداڵ لە دەستدرێژی سێکسی!

هەموو دەزانن کە چەندە گرنگە کە ئەوەی دەیزانین ئەنجامی بدەین، هەتا بتوانین منداڵان لە دەستدرێژی بپارێزین. لێرەدا چەند ڕێگەیەک پێشنیار دەکەین کە دەتواندرێت منداڵانی لەسەر فێربکرێت و پەیڕەوبکرێت، بەبێئەوەی کە منداڵان تووشی ترس و بێمتمانەیی ببن[٣٣]:

١. سەرنجی منداڵەکەت ڕابکێشە کە: "جەستەت هی خۆتە، و مافی ئەوەت هەیە بڵێیت 'نا' ئەگەر کەسێک دەست لێبدات بە شێوەیەک کە تۆ حەزت لێی نییە."

٢. لە بارەی جیاوازی دەستلێدانی باش و خراپ قسەی بۆ بکە. پرسیار لە منداڵ بکە کە پێتبڵێت کە ئایا دەست لێدانی باش چی جۆرە هەستێک دەبەخشێت. دڵنیای بکەوە کە دەستلێدانی باش ئاسوودەیی و خۆشی پێدەبەخشێت. نموونەی دەستلێدانە باشەکانی بە ڕوونی پێبڵێ - لە باوەشکردن یان باوەشپیاکردن- (بە مەرجێک گونجاو بێت و مۆڵەتی وەرگیرابێت). پێبڵێ کە دەستلێدانی خراپ ئازاری جەستەی دەدات یان بێزارکەرە. یان ئەو دەستلێدانانە دەگرێتەوە کە منداڵەکە هەستدەکات کە نەدەبوو ئەو دەستلێدانە ڕوویبدایە. بەمشێوە نموونەی ڕوونی پێبدە - خۆپێوەنووساندن، کەسێک دەست لە ئەندامی نێرینە یان مێینە بدات، باوەشکردنێک کە زۆر توند بێت یان بە زۆر بەسەرتدا بکرێت.

٣. هانی منداڵەکە بدە کە ئەو هەستانە بناسێتەوە و بزانێت کە لە جەستەیدا دەردەکەون و پێیدەڵێن شتێکی هەڵە هەیە. یارمەتی بدە کە

ناوی جەستەکانی بکات کە جیاوازن لە گەدەی، سنگ یان هەر شوێنێکی تری جەستەی، لەو کاتانەی کە کەسێک دەستدرێژی خراپی بەرانبەر کردووە!

٤. ڕێگە بدە منداڵەکەت بڕیار بدات، کە ئایا دەیەوێت باوەش و ماچ بکات یان وەربگرێت. پێشنیاز پێشکەش بە منداڵەکە بکە نەک بیسەپێنی بەسەریدا. لەجیاتی «باوەشێکم پێبدە» بڵێ: "دەتوانم باوەشێکت پێدا بکەم؟". لەمەش یارمەتی منداڵەکەت دەدات هەست بە کۆنترۆڵکردنی جەستەی خۆی بکات.

٥. جەختبکەرەوە کە هیچ کەسێک مافی ئەوەی نییە دەست لە ئەندامی زاوزێی منداڵ بدات، یان کەسێک داوای لێبکات دەست لە ئەندامی زاوزێی بدات. ڕوونی بکەرەوە کە ئەمە ئەندامانی خێزانەکەش دەگرێتەوە. دایباب بە منداڵ بڵێن: «پێویستە پێم بڵێیت ئەگەر کارێکی وا ڕووی دا»

٦. جیاوازیبکە لە نێوان "نهێنی" و "سەرسوڕمان (سوپرایز)"، «سوپرایز» شتێکە کە پاشە ئاشکرا بکرێت لە شوێنێکدا (وەک دیاری ڕۆژی لەدایکبوون)! واتە منداڵ بە تەواوی بزانێت کە شتێک کە نهێنی بوو لە دایباب، سوپرایز نییە، هەڵەیە! بە منداڵەکەت بڵێ کە نابێت نهێنییەکانت لێبشارێتەوە.

٧. مەشقی "چی ئەگەر" بکە لەگەڵ منداڵەکەت: «چی ئەگەر کەسێکی نامۆ داوای یارمەتی لێکردیت بۆ دۆزینەوەی منداڵە ونبووەکەی؟ یان ئەگەر دراوسێیەکتان بەڵێنی بە منداڵەکەدا ئایسکریمێکی بۆ بکڕێت، ئەگەر دەستی لە ئەندامی زاوزێی بدات؟ چی دەڵێیت؟ چی دەکەیت؟» ڕاهێنانکردن لەسەر وشە و کردارە وردەکان، یارمەتی منداڵەکەت دەدات کە لە بارودۆخی نارەحەت یان مەترسیداردا کاردانەوەی هەبێت.

ئەو ڕێگایانەی سەرەوە منداڵ لە دەستدرێژی دەپارێزێت و ناهێڵێت ببێتە نێچیری دەستدرێژیکاران!

سەرچاوەیەکی سودبەخش

فیلمی «شش کچان هاوار ناکەن»
(هیس دخترها فریاد نمیزنند)

فیلمێکی ئێرانییە، باس لە کاریگەرییە دەروونییەکانی «دەستدرێژی سێکسی» دەکات لەسەر منداڵ، بەشێوەیەک کە داهاتوو و دونیابینی لەناو دەبات، و هەموو ژیانی دەبێتە کابوس. تاک لە خەمۆکی و فشاری دەروونیدا دەژی، ناتوانێت لەو یادەوەرییانە ڕزگاری ببێت. ئەمەش لە دەرئەنجامی چارەسەرنەکردنی کەسەکە و فەرامۆشکردن، و گوێنەگرتن بۆ سکاڵا و نیشانەکانی ڕوودەدات. ئەم جۆرە کەیسانە ئەگەر چارەسەری دەروونی وەربگرن، بە دڵنیاییەوە هەستی ئارامی و کامەرانییان بۆ دەگەڕێتەوە.

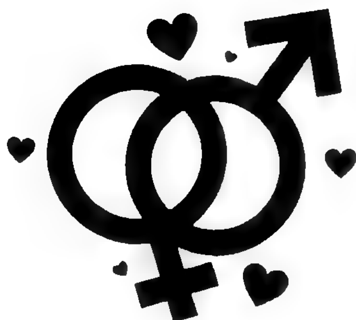
فیلمەکە بەئاگامان دەهێنێتەوە کە؛ هێشتا چەندین منداڵ لەناو کۆمەڵگەدا، بە بێدەنگی لەژێر کاریگەرییەکانی «دەستدرێژی سێکسی» دا دەژین، و بەردەوام دەستدرێژیان دەکرێتە سەر، و خانەوادەش بەهۆی هەستکردن بە عەیبە، خۆیان لە سکاڵا لە تاوانباران دەپارێزن.

هەموو خێزانێک کە منداڵیان هەیە، دەبێت ئەم فیلمە ببینێت! زەنگێکی ئاگادارکردنەوەیە بۆ سەرجەم خێزانەکان، زۆرێک لە خێزانەکان لەخەو ڕادەچڵەکێنێت. فیلمەکە:

- رەخنە لە سیستەمی خێزانی تەقلیدی بنیاتنراو لەسەر بنەمای عەیبە، و خێزانێک کە منداڵەکەیان دەدەنە دەست کەسانی تر بۆ کارەکانیان دەگرێت.
- ڕۆڵی قوتابخانە وەکو دەزگایەکی پەروەردەیی، دەکەوێتە بەر پرسیار کە کاتی نەبێت، هەتا وەڵامی پرسیاری خوێندکارەکان بداتەوە!
- سەرزەنشتی یاسایەک دەکات کە ناتوانێت بە دروستی تاوانبار دیاریبکات، و لەوانەیە قوربانی بکاتە تاوانبار!

فیلمەکە لە ساڵی (٢٠١٣)، لەلایەن نوسەر و دەرهێنەر (پوران درخشندە) بەرهەمهێندراوە. ماوەی فیلمەکە (١٠٦) خولەکە. بە زمانی کوردی لە زۆرێک لە ماڵپەر و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان هەیە.





بەشی پێنجەم

وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکانی منداڵ

لەم بەشەدا؛ لە چوارچێوەی چەند تەوەرێکدا، باسی چۆنییەتی وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە دەکەین کە منداڵان لە بارەی سێکسەوە ئاڕاستەی دایبابی دەکەن. وەڵامی زۆر پرسیار لە بارەی پرسیاری سێکسی منداڵان دەدەینەوە؛ پرسیاری سێکسی چییە و چی دەگرێتەوە؟ بۆچی منداڵان پرسیار لەبارەی سێکسەوە دەکەن؟ دایباب چۆن وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەنەوە؟ وەکو بەشێکی گرنگی پەروەردەی سێکسی، لە چوارچێوەی دە بنەمادا دایباب فێردەبن کە وەڵامێکی دروست و بەجێ بدەنەوە بە منداڵەکان، لە کۆتاییشدا پێنج هەڵە باسدەکەین کە دەبێت دایباب خۆیانی لێبەدوربگرن.



یەکەم

پرسیاری سێکسی

پرسیاری سێکسی چی دەگرێتەوە؟

پرسیاری سێکسی؛ هەموو ئەو پرسیارانە دەگرێتەوە کە منداڵ لە دایباب و پەروەردەکاری دەکات، وە پەیوەستە بە لایەنی سێکسی مرۆڤ لە ڕووەکانی ڕەفتاری سێکسی، زۆربوون، پەیوەندییەکان، خۆشەویستییەوە. ئەمەش نمونەی چەند پرسیارێکی سێکسی منداڵان:

١. بۆچی من وەکو کوڕ نیم؟
٢. ئاماژە بۆ چوکی دەکات! ئەمە چییە؟ من بۆ یەک دانەم هەیە؟
٣. بۆچی چوکی باوکم گەورەترە؟
٤. بۆچی کوڕان بەپێوە میزدەکەن و کچان بە دانیشتنەوە؟
٥. بۆچی مەمکی دایکم گەورەیە و مەمکی من تەختە؟
٦. منداڵ چۆن لە سکی دایکی دێتە دەرەوە؟
٧. دایکە؛ چۆن دەزانیت کە منداڵەکەی ناو سکت کوڕە یان کچ؟
٨. بۆچی ئەو ژن و پیاوە ماچی یەکتری دەکەن؟
٩. باوکە؛ بۆچی دەبێت ژوری من لەگەڵ ئێوە جیاواز بێت؟

١٠. بۆچی وەکو کوڕەکانی هاوڕێم، منیش ڕیشم نییە و دەنگم منداڵانەیە؟

سەبارەت بە وەڵامی پرسیاری «ئایا منداڵان بۆچی پرسیار لە بارەی سێکسەوە دەکەن؟» دەتوانین بەمشێوە وەڵامبدەینەوە: «منداڵان پەرۆشن بۆ زانین، نەک پرسیارەکە مانای سێکسی هەبێت، بەڵام نەوجەوانان پاڵنەرەکەیان سێکسە، و پرسیارەکانیان واتای سێکسی هەیە.»

لەبەرئەوە منداڵان؛ پرسیارەکانیان دەچێتە چوارچێوەی بابەتە گشتییەکانەوە، و مەبەستی سەرەکییان ئاشنابوونە بە دۆخەکە و تێگەیشتنی زیاترە. چۆن پرسیار دەکات کە «بەیانی بچین بۆ شاری یاری؟» بەهەمانشێوەش دەپرسێت «بۆچی ئەندامی زاوزێی جیاوازە لە ڕەگەزی بەرانبەر». لای ئەوان پرسیارەکە واتایەکی تایبەتی نییە، جگە لە گەڕان بەدوای زانیاریدا هیچی تر نییە، لەبەرئەوە هەست بە شەرم یان عەیبە ناکەن. وەکو قوتابییەکن کە لە کۆلێژن و پرسیار دەکەن، هەتا شارەزایی باشتر پەیدا بکەن لە بارەی بەشەکە و پسپۆڕییەکەیانەوە، ئەوانیش پرسیار دەکەن هەتا زیاتر ئاشنابن بە ژیان و ژیانکردن.

لە تەمەنی نەوجەونیدا؛ دۆخەکە دەگۆڕێت، کاتێک کە تاک باڵغدەبێت و ئارەزوی سێکسی دەردەکەوێت، پرسیارەکەی زۆرجار واتای سێکسی هەیە و سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ پاڵنەری سێکسی. بەڵام بە هەمانشێوەی منداڵان، پرسیارەکانی ئەوانیش دەچێتە ناو چوارچێوەی پرسیاری سێکسییەوە.

منداڵان؛ لەبەر بەرکەوتنی بەردەوام و جۆراوجۆری بە ڕەفتارە سێکسییەکان، کە لە ڕێگەی بیستن و بینینەوە توشیان دەبێت لە ڕێگەی میدیا، قوتابخانە، هاوڕێ، ... وە لێیانتێناگات و زانیاری نییە

لەسەریان، ئارەزووی زانین و تێگەیشتنی لە بابەتە سێکسییەکان بۆ دروست دەبێت. دەرئەنجام دەکەوێتە پرسیارکردن لەوبارەوە.

پرسیار لە بارەی سێکسەوە جیاوازە:

لە ڕاستیدا پرسیار لە بارەی سێکسەوە جیاوازە و تایبەتمەندی خۆی هەیە، وەکو پرسیار نییە لە بارەی ڕەوشت و هەڵسوکەوت و پەیوەندییە کۆمەلایەتییەکان. سەرچاوەی ئەم جیاوازییەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەم دوو خاڵەی خوارەوە:

یەک. پرسیار لەو بارەوە ئەزموونێکی ناخۆش و بێزارکەرە بۆ پەروەردەکار:

زۆربەی دایباب و پەروەردەکاران، کاتێک کە ڕووبەڕوی ئەم جۆرە پرسیارانە دەبنەوە، دەکەونە ناو دۆخێکی ئیحراجییەوە و هەست بە ناخۆشی دەکەن. ئەمەش لەبەر چەندین هۆکاری جیاواز؛

- بابەتە سێکسییەکان کارێکی کەسی و تایبەتن.
- چاوەڕوان نەکراوی دایباب و پەروەردەکار بۆ ئەم جۆرە لە پرسیار.
- شێوازی پرسیارکردنی ڕاستەوخۆ و بێپەردەی منداڵان.
- پرسیارکردن لە دۆخ و کاتی جیاوازدا، کە لەوانەیە شوێنەکە نەگونجاو بێت.
- کەم ئەزموونی دایباب لەبارەی پرسیارەکەوە.

ئەم خاڵەش وادەکات کە بە گرنگییەوە لە شێوازی وەلامدانەوە بۆ پرسیارە سێکسییەکان بڕوانین، هەوڵبدەین کە زیاتر لە بارەیەوە فێربن، هەتا باشتر هاوکاری منداڵەکان و نەوەکانی داهاتوو بکەن.

دوو. وەلام و ڕێگەیەک نییە کە بڵێین تەواو ڕاستە یان هەڵەیە!

بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکانی منداڵ، وەڵامێکی دیاریکراو و یەکلاکەرەوە نییە کە بۆ هەموو کات و تەمەن و منداڵێک گونجاوبێت، و بمانەوێت لەبەری بکەین، و لەکاتێکدا ڕووبەڕوی دەبینەوە ئەو وەڵامە پێشکەش بکەین! لەبەرئەوە گرنگترین خاڵ لە وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکاندا، شێوازی وەڵامدانەوەیە کە منداڵەکە تێبگەیەنێت و ڕەزامەند بکات، نەک وەڵامەکە ڕاست و هەڵە بێت.

چەندین هۆکار هەن کە وادەکەن کاریگەرییان هەبێت لەسەر شێوازی وەڵامدانەوە:

- تەمەنی پرسیارکەر.
- بەها و تێڕوانینەکانی خێزان. (بۆ نمونە ئاین و نەریتی کۆمەڵگە)
- شێوازی پەروەردەی گشتی منداڵ. (فێرکردنی ڕەوشتە گشتییەکانی وەکو چۆنییەتی پرسیارکردن، فێرکردنی پێشوەختەی پەروەردەی سێکسی، ...)
- ڕەگەزی منداڵ (گەشەی کچان و کوڕان جیاوازە).
- کەسییەتی منداڵ (هەڵەشە، لەسەرخۆ، شەرمن، ...)
- ئەزمونی پەروەردەکار (چەندەیەمین منداڵییەتی، جاریتر وەڵامی پرسیاری لەوجۆرەی داوەتەوە، ...)

هەموو ئەو خاڵانە سەرچاوەن هەتا نەتوانین پرسیاری ئامادەکراوی پێشوەختەمان پێبێت بۆ منداڵەکان، بەڵکو هەر دۆخ و کاتە، وەڵامێکی تایبەت بە خۆی هەیە.

گرنگی وەڵامدانەوەی دروستی پرسیارەکان چییە؟

فێربوونی پەروەردەکار لەسەر وەڵامی دروست و ڕاست بۆ منداڵان لە بارەی سێکسەوە، لە بەر زۆر هۆکار گرنگی هەیە، بە گشتی ئەم سێ هۆکارە دەگرێتەوە:

یەک. منداڵان بەردەوام لەوبارەوە دەپرسن:

بەشێکی گرنگی پەروەردەی منداڵ، بریتییە لە پەروەردەی سێکسی، وە بەشێکیش لەو پەروەردەیە بریتییە لە وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکان. منداڵانیش بەردەوام لەو بارەوە پرسیاریان هەیە و پرسیارەکانیش جۆراوجۆر و هەمەچەشنن. هەرگیز منداڵان لە پرسیارکردن لەو بارەوە وازناهێنن، بەڵکو هەرکات پرسیاریان هەبوو ئاڕاستەی دایباب و پەروەردەکاری دەکەن. هەمیشە پرسیاریان هەیە و لە کونجکاری خۆیان ناکەون.

ئەمە سروشتی منداڵانە و بەگوێرەی تەمەنەکان ژمارە و جۆری پرسیارەکان دەگۆڕێت، تەنانەت هەندێکجار پاڵنەری پشت پرسیارکردنەکەشیان دەگۆڕێت. کار و ڕەفتارێکیش کە بەردەوام و دووبارە بێت، بەشێکی دانەبڕاو بێت لە ژیان و پەروەردەی منداڵ، ئەوە بە دڵنیاییەوە گرنگ و پێویستە دایباب لەبارەیەوە زیاتر بزانن!

دوو. وەڵامەکان کاریگەرییان هەیە لەسەر داهاتوی منداڵ:

شێوازی وەڵامدانەوەی پرسیارەکان لەلایەن دایبابەوە، کاریگەری دەخاتە سەر داهاتوی منداڵەکە، چونکە وەڵامەکە دەبێتە زانیاری بۆ منداڵ و لە هەمانکاتدا دەبێتە بەشێک لە کەسییەتی و باوەڕەکانی. ئەگەر وەڵامەکان گونجاوبن و منداڵەکە بە دروستی تێبگات، ئەوە لە داهاتوو متمانە و باوەڕی زیاتری بە پەروەردەکار بۆ دروست دەبێت، و هەوڵدەدات هەمیشە بۆ وەرگرتنی زانیارییەکانی پشت بە پەروەردەکار ببەستێت و پەنا نەباتە بەر سەرچاوەی هەڵە و لادەر!

شێوازێکی گرنگی فێربوونی مرۆڤ، بریتییە لە پرسیارکردن، لەبەرئەوە کاتێک کە منداڵەکە پرسیار دەکات و وەڵام وەردەگرێتەوە دەچێتە ناو پرۆسەی فێربوونەوە، ناکرێت بەهۆی کەمی تەمەنییەوە وەڵامێکی سەرپێیی بدرێتەوە یان بە هەڵە وەڵامی بدرێتەوە، بەڵکو

دەبێت وەڵامە ڕاستەکەی پێبوترێت. ئەو وەڵامانە دەبنە بەشێک لە فێربوون و پەروەردەی سێکسی، کە ئەگەر هەڵە بێت، ئەوە زیان لە داهاتووی دەدات، هەروەها زۆرجار قورس و گرانە بتواندرێت بگۆڕێت!

سێ. زۆرجار دایباب وەڵامی دروست و گونجاویان لەلا نییە:

بەهۆی کەمی ئەزموون و لاوازی پەروەردەی خودی پەروەردەکار، دایباب و پەروەردەکاران زانیاری کەمیان هەیە لەسەر بابەتە سێکسییەکان، و پێویستە پەرە بە تواناکانیان بدەن، لەو بارەوە زیاتر ڕۆشنبیر و هۆشیاربن. لە ڕاپرسییەکی کورتدا کە نوسەر ئەنجامیداوە، ٢٦ کەس وەڵامیانداوەتەوە سەبارەت بە پرسیاری «هەتا ئێستا ڕووبەڕوی کام کێشە بوویتەوە، سەبارەت بە منداڵەکەت کە پەیوەستبێت بە پەروەردەی سێکسی؟» شەش کەس (دایباب) بژاردەی (پرسیارێکی کردبێت وەڵامەکەیت نەزانیبێت) ی هەڵبژاردووە، واتە زیاتر لە سەدا بیستی دایبابەکان کێشەیان هەبووە لە وەڵامدانەوەی پرسیارەکاندا.

هەروەها وەکو لە پێشەوە ئاماژەمان پێدا، پرسیاری منداڵان لەو بابەتە لەناکاوە، و هەندێکجار دایباب خۆشیان وەڵامە دروستەکە نازانن. کەمجار هەیە دایباب نەکەونە بەردەم پرسیارێک کە وەڵامەکەیان لە لا نییە، بە «نازانم» یان «تەمەنەکەت هی ئەو پرسیارە نییە» وەڵام دەدەنەوە. لەبەرئەوە شارەزابوون لە شێوازی وەڵامدانەوەی پرسیاری منداڵان لەبارەی سێکسەوە، هاوکاری دایباب دەکات کە بزانن چۆن وەڵامێکی گونجاو بدەنەوە.



دووەم

بنەماکانی وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکانی منداڵ

ده بنەمای سەرەکی هەن کە دەبێت دایباب ڕەچاوی بکەن، کاتێک دەیانەوێت وەڵامی منداڵەکانیان بدەنەوە. بە بەدیهێنانی ئەم بنەمایانە دەتوانن وەڵامێکی گونجاو و دروست پێشکەش بکەن، منداڵ و پەروەردەکاریش هەردووکیان ئاسودە و ڕەزامەند بن! ئەم بنەمایانە ڕاست و واقیعین! بە بەشێکی گرنگی وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکانی منداڵ دادەنرێت، بۆ ئاسانی تێگەیشتن و جێبەجێکردن، هەموو بنەماکان لە چوارچێوەی دە خاڵدا کورت کراونەوە. ئەم بنەمایانە یارمەتیدەرن هەتا وەڵامێکی دروست بگاتە منداڵەکە، لێکەوتەی نەرێنی نەکاتە سەر کەسێتی، بە هەڵە فێرنەبێت، .. لە کۆتاییدا ئەو پرسیارەی کە کردویەتی وەڵامی دەست بکەوێت، جارێکی تر هەمان پرسیار و هەمان گومان کە هەیەتی ڕووبەڕوی دایباب و پەروەدەکاری نەکاتەوە.

هەریەکە لە بنەماکان، ڕوونکراونەتەوە و ناسێندراون، هەوڵدراوە نمونەی واقیعی باس بکرێت، سەرەڕای ئەوەی کە بنەماکان کارئاسانی تەواو دەکەن بۆ دایباب هەتا وەڵامی پرسیارەکان بدەنەوە، لە میانەی ئەم بنەمایانەوە، وەڵامی چەندین پرسیاری تایبەت دراوەتەوە.

بنەمای یەکەم: مانەوە بە ئارامی:

هەنگاوی یەکەم و بنەمای سەرەکی لە وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکانی منداڵدا، بریتییە لە مانەوە بە ئارامی و لەسەرخۆیی کاتێک کە منداڵ پرسیارێکی سێکسیمان لێدەکات. «تورە و هەڵچوو مەبە (پەشێو و شڵەژاو مەبە)، کارەکە بە ئاسودەیی و سوک و ئاسان وەرگرە، دەستبکە بە باس و بابەتەکە بە شێوەیەکی ئاسایی و سروشتی، مەشڵەژێ و شپرز مەبە، یاخود ڕاڕا و دوودڵ مەبە، یادت بێت ئەگەر تۆ قسە و باسی لەگەڵ نەکەیت و بابەتەکەی بۆ باس نەکەیت، ئەوا بێگومان کەسانی تر لە بری تۆ قسە و باس و بابەتی بۆ باس دەکەن، بەڵام نازانی چۆن بۆی باس ئەکەن!»[١٤]

واتە دەبێت پەروەردەکار کاتێک کە پرسیارەکەی ئاراستەکرا، هەوڵبدات خۆی تێکنەدات و نەشڵەژێت! بە ئارامی بمێنێتەوە لە دەرکەوتەکانی زمانی جەستە و وتە گۆکراوەکان. لەم لایەنەوە دەبێت تاک بەئاگا بێت و خۆی دوربخاتەوە لەم کاردانەوە هەڵانە؛

- هەڵچوون و تورەبوون؛ ئەگەرچی پرسیارەکەش ئیحراجکەر بێت، لە ڕووی شوێن و کاتەوە.
- شڵەژان؛ بەشێوەیەک کە منداڵ هەستبکات کە کارێکی قورسی ڕووبەڕوکردوێتەوە.
- سەرسام دەرکەوتن؛ بەشێوەیەک کە منداڵەکە واهەستبکات کارێکی جیاوازی کردووە و هانیبدات لەسەر بەردەوامبوون لەو جۆرە پرسیار! چونکە بەوهۆیەوە زیاتر دەجۆشێت و لەوانەشە خۆی وەڵامەکەی بزانێت!

کاتێک کە بەئارامی دەمێنیتەوە؛ منداڵ دەزانێت کە کارەکەی هەڵەی تێدانییە و شتێکی ئاسایی کردووە، نەک خراپ. جارێکی

تر ئازایەتی دەبێت کە پرسیار بکات لەسەر ئەو جۆرە بابەتانە، و ناچێتە شوێنی تر بۆ وەڵامەکەی.

نمونە؛ لەناو کۆمەڵێک کەسدا دانیشتویت، منداڵەکەت لەناکاو پرسیارێکت لێدەکات: «ئەوە بۆ ئەندامی زاوزێی من بچوکترە لە هی باوکم؟»، ئەم پرسیارەت لێدەکات کە لە ڕوکەشدا شەرمئامێز و عەیبەیە! پێویستە لەم کاتەدا دایک ئارام بێت، چونکە ئەگەر خۆت تێکدا و شڵەژایت، منداڵەکە هەست دەکات کە ئەو پرسیارەی کردویەتی هەڵەیە و لەو شوێنەدا نەئەبوو وابڵێت، بەم هۆیەوە شەرم و عەیبەی بۆ زیاد دەکەیت، نەخێر نابێت بشڵەژێیت، بەڵکو دەبێت بە ئارامی بمێنێتەوە و پاشان وەڵامێکی دروستی منداڵەکە بداتەوە. شێوازی وەڵامەش لە بنەماکانی تر باسیان دەکەین کە چۆن بێت. ئەمە بۆ هەموو جۆرە پرسیارێک ڕاست و تەواوە.

کەواتە یەکەم بنەما دەڵێت؛ هەرگیز ئارامی خۆت لەدەست مەدە، مەشڵەژێ بە پرسیاری منداڵەکەت.

بنەمای دووەم: سەرەتا دڵنیابەرەوە:

پێش وەڵامدانەوە سەرەتا دڵنیابەرەوە پرسیارەکە چییە کە منداڵەکە پرسیوییەتی، و ئاستی زانیارییەکانی چۆنە. لێرەدا دەزانیت منداڵەکە چی پێویستە و دەبێت چی پێبڵێیت. ئەم خاڵانە یارمەتیدەرە بۆ دڵنیابونەوە:

- پرسیاری ڕوونکردنەوەی ئاڕاستە بکە: بە منداڵەکە بڵێ: «مەبەستت چییە لە (دووبارەکردنەوەی پرسیارەکەی)»!
- بزانە خۆی چەندە ئاشنایە بەو بابەتە! یان چۆن بیردەکاتەوە لێی. پرسیاری لێبکە «ئایا ڕای تۆچییە لەو بارەوە؟»، «تۆ هیچ زانیارییت هەیە لەسەری؟»، «بە ڕای تۆ بۆ وایە؟»

- بزانە وەڵامەکەی نەبیستووە لە شوێنی ترەوە، وەکو هاوڕێ، منداڵی تر، تەلەفیزیۆن... لێیبپرسە؛ «هەرگیز لەسەر ئەم بابەتە هیچت بیستووە؟» بەڵام ئەمە نابێت وەکو لێکۆڵینەوە و لێپرسینەوە و ترساندنی منداڵ بێت، بەڵکو تەنها بۆ زانیاری زیاترە لەسەر ئاستی تێگەیشتنی منداڵ.

بۆنمونە کاتێک کە منداڵ پرسیار دەکات: «من لە کوێوە هاتووم؟»، لەو پرسیارەدا چەندین شتی جیاواز هەیە لەوانەیە ئەو منداڵە پرسیبێتی. دەتوانیت هەڵسەنگاندن بکەیت هەتا بزانیت ئەو دەیەوێت چی بزانێت، «مەبەستت چییە؟» لە وەڵامی ئەم پرسیارەوە دەزانیت کە؛ منداڵەکە دەیەوێت لەبارەی لەدایکبوونەوە بزانێت، یاخود پرسیارێکی فەلسەفی کردووە «کێ منی دروستکردووە؟» یان پرسیارێکی جوگرافی کردووە «منیش خەڵکی سلێمانیم وەکو ئەحمەد؟». «لە ڕاستیدا پرسیاری «مەبەستت چییە؟» یەکێکە لە باشترین ئامڕازەکان بۆ فێرکردنی منداڵان لەبارەی سێکسەوە لە هەموو تەمەنەکان. لێرەدا نمونەیەکی جوان هەیە؛ کاتێک منداڵە کوڕەکە لە باخچەی منداڵان گەڕایەوە بۆ ماڵەوە، پرسیاری لە دایکی کرد؛ «باشە ئەوە من چیم جیاوازە لە جینی؟» چونکە جینی پێیوتم من و ئەو جیاوازین. دایکی منداڵەکەی دانیشاند و کەوتە باسکردنی جیاوازی نێوان ڕەگەزی نێر و مێ، بەشێوەیەکی ورد بۆی باسکرد، بەڵام منداڵەکە هیچ تێنەگەیشت! دواتر بە دایکی وت: «دایکە ئەی مەبەستی لەچی بوو کە وتی ئێمە خەڵکی وڵاتی (چین)ین!» واتە منداڵەکە مەبەستی جیاوازی شوێنی لەدایکبوون بووە نەک جیاوازی ڕەگەزی! مەبەستی لەوەبووە کە لە چی وڵاتێکەوە هاتوون بۆ ئەمریکا!»[20]

مەبەست لێرەدا ڕوونکردنەوە و تێگەیشتنە لە پرسیاری منداڵەکە، نەک کونجکاری و لێکۆڵینەوە کە چۆن ئەو پرسیارەی بۆ دروستبووە! بۆ نمونە بە منداڵەکە دەڵێت: «چۆن ئەو پرسیارەت کرد؟» «ئەوە لە کوێوە فێربویت ئەو پرسیارە بکەیت؟» «کێ فێری ئەو شتانەت دەکات؟» نەخێر، بەڵکو تەنها پرسیارێک ئەکەیت بە نەرمی، بۆ ئەوەی تێبگەیت مەبەستی لەو پرسیارە چی بووە.

نمونە؛ کاتێک کە منداڵەکە دەپرسێت؛ «بۆچی ئێوە لە ژووی خۆتان ئەخەون، ئێمەش لە ژوری خۆمان بخەوین؟»، بە لەسەرخۆیی لە منداڵەکە دەپرسیت: «مەبەستت چییە؟ مندڵەکە وەڵام دەداتەوە؛ «بۆچی نایەن لەگەڵ ئێمە لە ژورێکدا بخەوین هەموو بەیەکەوە»، ئەمە تەوەری وەڵامەکەی زۆر جیاوازە لەوکاتەی کە دەڵێت: «بۆچی نابێت ئێمە بێینە ژوری ئێوە بخەوین؟» لێرەدا پرسیارەکە تەواو جیاوازە! یەکەمیان ئارەزووکردنە بۆ بەیەکەوە خەوتن، دووەمیان پرسیارێکی سێکسیی و سۆزدارییە.

کەواتە دووەم بنەما دەڵێت؛ سەرەتا بزانە مندڵەکە مەبەستی لە پرسیارەکە چیبووە، دڵنیابەرەوە لەو پرسیارەی کە ئەکرێت پاشان وەڵام بدەوە.

بنەمای سێیەم: وەڵامدانەوە بەشێوەیەکی ڕێزدارانە:

لە کاتی وەڵامدانەوە پرسیاردا دەبێت دایباب بەدوربن لە؛ توندوتیژی و بێزاری، و نارەحەتیی، بەڵکو پێویستە بە شێوازێکی ڕێزدارانە، وەڵامی پرسیارەکانی بدرێتەوە. وەڵامی ڕێزدارانە؛ ئەوەیە کە بەرامبەرەکەت تێکنەشکێنیت، هەستی شەرم و ناحەزی و ناخۆشی و بێزاری تێدا دروست نەکەیت. لەکاتی وەڵامدانەودا نابێت منداڵ هەست بە شەرم و تاوان بکات، هەروەها دەبێت وەڵامەکە

بریندارکەر نەبێت، دەبێت منداڵ هەستبکات کە پرسیارەکەی ئاساییە و کارێکی دروستی کردووە. «کراوەبە (مێشک و بیرکراوە بە)؛ وابکە کە منداڵەکەت هەست بکات کە سنگ و دڵت سادە و ساکار و کراوەیە بۆ پرسیارەکانی، لە هەر کاتێک کە ئەو بیەوێت، هەر قسە و باس و بابەتێک ئەو بیکات، بەمشێوەیە هەرگیز لێت ون نابێت و لێت جیانابێتەوە، تۆش لەو ون نابیت و لێی جیانابیتەوە، وە هەرکاتێک پێویستی بە تۆ بوو دەتدۆزێتەوە، و دێت بۆ لات و لەگەڵتدا دەبێت..»[١٤]

لەبەرئەوە، دەبێت ئەم خاڵانە جێبەجێبکرێت:

- بە ڕوویەکی گەشەوە وەڵامی بدەوە؛ ڕووگەشی و کراوەیی ڕوخساری وەڵامدەرەوە، کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر دەروونی بەرانبەر.
- بە گوفتار و زمانێکی جوانەوە وەڵام بدرێتەوە؛ وشە جوانەکانی «ئازیزەکەم، گوڵەکەم، ..» بەکاربهێنە!
- پرسیاری ئیحراجکەر و لە کۆڵخۆکرنەوەی لێمەکە، وەکو: «بۆچی دەتەوێت ئەمە بزانیت؟» «چۆن ئەو بابەتەت بیستووە؟»
- لە کۆتایی وەڵامدانەوە دا لێیبپرسە؛ «ئایا وەڵامی پرسیارەکەت دەستکەوت؟» «ئەوە ئەو شتە بوو کە دەتویست بیزانیت؟»
- بواری بدە کە ڕای خۆی بڵێت لەسەر وەڵامەکە.
- لێیان بپرسە «پرسیاری ترتان هەیە؟»؛ بواریان پێبدە کە پرسیاری تر بکەن کە پەیوەستە بە پرسیاری پێشوەوە.

نمونە؛ کاتێک کە منداڵ پرسیاری بنەمای پێشوی کردەوە و مەبەستیشی لایەنی سێکسی و سۆزداری بوو! بە ڕوویەکی خۆش و گەشەوە پێی بڵێ: «ئازیزەکەم ئێمە و ئێوە ئەبێت بەجیا بخەوین، ئێمە ژن و پیاوین هاوسەرگیریمان کردووە، ئێمە

ژوری خۆمان هەیە، ئێوە ژوری خۆتان هەیە، متمانەت بە خۆت بۆ دروست دەبێت. تۆ ئەبێت بەجیا بخەویت، ئێمەش هەندێک پەیوەندیمان هەیە لەو ژوورەدا لەوانەیە ئەنجامی بدەین»، بەشی دووەمیان بۆ تەمەنی ٨ساڵ بەرەو سەرەوە گونجاوە، بەشی یەکەمی وەڵامەکە بۆ تەمەنی خوار حەوت ساڵە. هیچ کێشەی نییە ڕاستەوخۆ تێئەگات و واز ئەهێنێت کاتێک پێیدەڵێیت «ئێمە یەکترمان خۆشدەوێت، ئێمە پەیوەندیمان هەیە، چۆن تۆمان خۆشئەوێت و پەیوەندیمان هەیە لەگەڵت». پاش وەڵامدانەوە پرسیاری لێبکەوە، کە ئایا مەبەستەکە گەیشتوە یاخود هیچ پرسیارێکی تری بۆ دروستبووە؟!

کەواتە بنەمای سێیەم دەڵێت؛ بە ڕێزەوە وەڵامی منداڵەکە بدەوە، بە مێشک و دەروونێکی کراوە و ڕوویەکی خۆشەوە!

بنەمای چوارەم: وەڵامدانەوەی سادە و پەیوەندیدار:

منداڵان پرسیاری جۆراوجۆر دەکەن، ئەوان وەڵامێکی سادەیان دەوێت کە ببێتە هۆی ڕەزامەندیان، لەبەرئەوە دەبێت وەڵامەکەت ئەم مەرجانەی تێدابێت:

- بە زمانێکی سادە و ساکار وەڵامبدەوە؛ دووربکەوە لە وەڵامی ئاڵۆز کە منداڵ لێیتێناگات، زمانی خۆیان بەکاربهێنە نەک گەورەکان، واتە منداڵەکە لەو وەڵامەکەت تێبگات.
- وەڵامەکە کورت و پوخت بێت؛ دورکەوتنەوە لە درێژەدان لە وەڵامدانەوەدا، بەشێوەیەک کە منداڵەکە وەڵامەکەی وەرگرتبێتەوە و بیری بمێنێت.
- پەیوەندیدار بێت بە پرسیارەکەوە؛ نەک بابەتی لاوەکی بۆ باس بکەیت.

«لەوانەیە منداڵانی (٣، ٤ یان ٥ساڵان)، پرسیار لەبارەی جەستەییانەوە بکەن، بۆنمونە «بۆچی من چوکم نییە؟»، تەنها وەڵامی پرسیارەکەی منداڵەکەت بە ڕێزداری و سادەیی بدەوە. تۆ دەتوانیت بڵێیت: «لەبەرئەوەی تۆ کچیت، کچان زێیان هەیە. تەنها کوڕان چوکیان هەیە».»[٢٠] لێرەدا منداڵان ئارەزووی شتانێکی ئاڵۆز ناکەن و پێویستیان بە وەڵامی فەلسەفی و ئاڵۆزکەر نییە. هەروەها سادەیی نابێتە هۆی هاندانی زۆربوونی پرسیارەکان و ئاڵۆزبوونی بابەتەکە. «بەردەوام هەوڵبدە وەڵامەکانت ڕاستەوخۆ و سادە و دروستبن، دوور لە ئاڵۆزکردن و ئەو بابەتە زانستیانەی لەسەروی تێگەیشتن و توانای ئەوەوەیە»[٢].

نمونە؛ کاتێک کە منداڵێکی پێنج ساڵان دەپرسێت؛ «دایکە من چۆن لە سکی تۆ هاتمە دەرەوە؟» دایکی نابێت بکەوێتە سەر وردەکاری زانستی دروستبوونی مرۆڤ، لە جوتبوونەوە هەتا لەدایکبوونی بۆ ڕوونبکاتەوە، بەڵکو بە سادەیی دەڵێت: «تۆ بە هاوکاری دکتۆرەکان لە نەخۆشخانە هاتویتە دنیاوە». بەڵام هەما پرسیاری منداڵێک کە تەمەنی سەروو ١٢ ساڵانە، جیاوازە! چونکە مەبەستەکە بە تەواوی سێکسییە، پێیدەڵێیت: «بەڵی، ئێمە پەیوەندییەکی تایبەتمان هەیە، هەموو ژن و مێردێک پەیوەندییەکی تایبەتیان هەیە، کە بەیەکەوە ئەنجامی ئەدەن و پڕە لە خۆشەویستی و سۆز، لە ئەنجامی ئەوەوە کە بەشێک لە دایکەکە و بەشێک لە باوکەکە تێکەڵ دەبن، منداڵ دروست دەبێت.»

بنەمای چوارەم دەڵێت؛ وەڵامێکی سادە و کورت بدەوە بە منداڵەکەت، ئەو وەڵامەی کە زوو تێدەگات و بیری ناچێتەوە و پەیوەندی هەیە بە پرسیارەکەوە.

بنەمای پێنجەم: ڕاستگۆیانە وەڵامیان بدەنەوە:

ڕاستگۆیی؛ واتە گەیاندنی ئەوەی کە ڕاست و تەواوە، بەبێ زیادکردن و کەمکردن. ڕاستگۆیی لە هەموو کار و فەرمانێکدا پەسەند و پیاهەڵدراوە! ڕەوشت و بەهایەکی گەورە و جوانە و مرۆڤ جوان دەکات. پێویستە مرۆڤ لە هەموو کار و کردەوەیەکدا ڕاستگۆ بێت، بەداخەوە هەندێک لە دایباب پێیانوایە وتنی ڕاستییەکان لە بارەی سێکسەوە زیانی هەیە، لەبەرئەوە یان وەڵامەکە دەشارنەوە، یاخود درۆی لەگەڵ دەکەن، ئەمەش هەڵەیە و نابێت هەرگیز منداڵان وەڵامێکیان پێبدرێت کە ناڕاستە و پێچەوانەی ڕاستییە. «جێی باوەڕبە (جێیمتمانە و ڕازگر بە)؛ زانیاری ڕاست و دروست و تەواو و ڕون و ئاشکرای پێشکەش بکە و بیدەرێ، بەپێی قۆناغەکانی تەمەنیان، هەرگیز توشی ئاڵۆزی مەکە، بۆشایی گەورەش لە زانیارییەکانتدا بەجێ مەهێڵە کە ئەیدەیتێ و پێشکەشی ئەکەیت[١٠].» وەڵامی ناڕاست لە هەموو کاتەکاندا زیانی هەیە، بەگشتی سیناریۆکانی وەڵامی ناڕاست بەمشێوەیەن:

١. وەڵامە ناڕاستەکە بە ڕاست وەردەگرێت؛ واتە منداڵ وەڵامە ناڕاستەکەی دایباب بە ڕاست و تەواو وەردەگرێت، ئەوە کاردەکاتە سەر داهاتوویان و بەوشێوە لە بابەتەکە تێدەگەن کە فێرکراون، بەڵام ئەو نازانێت کە ناڕاستیان لەگەڵ کردووە! لەبەرئەوە بە وەڵامەکەوە پابەند دەبێت.

٢. ئەگەر منداڵ زانی وەڵامەکە ناڕاستە و دایباب ڕاستگۆنەبوون؛ ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی بێتمانەیی لە نێوان منداڵ و پەروەردەکار. دەرئەنجام منداڵ سەرچاوەی تر بۆ وەڵامی پرسیارەکانی داهاتووی دەدۆزێتەوە کە لە زۆربەی بارەکاندا سەرچاوەکەی زانیاری هەڵە و ناپێگەیشتووی پێدەدات، بەم کارەش منداڵەکە زیاتر دەبێتە قوربانی!

«دەبێت دایباب ڕاستبێژانە و لە دڵەوە وەڵامی پرسیاری منداڵەکانیان بدەنەوە، کە سەبارەت بە خوشک و براکانیان لە ڕەگەزی بەرانبەر دەیکەن، بەوجۆرە ناهێڵن سەرسامییەکەیان بگۆڕێت بۆ پەرۆشی و خولیای بەدواداگەڕان.»[٢٤] منداڵ هەندێک کات کە پرسیار دەکات، مەبەستییەتی دڵنیابێتەوە لە زانیارییەک کە بیستوویەتی، یان لەوانەیە بۆ تێگەیشتنی زیاتر بێت، کاتێک کە دایباب وەڵامێکی ناڕاستی دەدەنەوە، بە تەواوی پەروەردەی منداڵەکە دەشێوێنن. لەو بارەوە، چیرۆکێکی باو هەیە؛ منداڵێک هات بۆ لای دایکی وتی: «دایکە یەکەم مرۆڤ لە کوێوە هاتووە؟ چۆن دروستبووە؟» دایکی وتی: «هەموومان لە ئادەمەوە هاتوین، سەرەتا خوای گەورە ئادەمی دروستکردووە، دواتریش مرۆڤ لەوەوە دروست بووە». منداڵەکە چوو بۆلای باوکی و هەمان پرسیاری لێکرد! باوکی وتی: «ئێمە سەرەتا مەیمون بووین، دواتر بووین بە مرۆڤ.» منداڵەکە هاتەوە بۆ لای دایکی، بە دایکی وت: «ئەوە چیە! باوکم دەڵێت ئێمە لە مەیمونەوە هاتوین، تۆش دەڵێیت لە ئادەمەوە؟» دایکی بە منداڵەکەی وت: «کوڕم ئەوان نەوەی مەیمونن و ئێمەش لە نەوەی ئادەمین.» هەرچەندە ئەمە نوکتە و چیرۆکێکی گاڵتەئامێزە، بەڵام لە ڕاستیدا وەڵامی ناڕاست منداڵ دەخاتە ناو سەرلێشێوانەوە!

سەبارەت بە چۆنییەتی وەڵامی ڕاستگۆیانە و کاریگەرییەکەی ئەم خاڵانەت بیربێت:

- لە هیچ شوێنێکی پەروەردەدا گونجاونییە درۆ لەگەڵ منداڵان بکرێت، ئەمەش لەپێناو دروستکردنی منداڵێکی ڕاستگۆ و ڕاستبێژ.
- پێویستە کە هەمیشە وەڵامی پرسیارە سێکسییەکان بۆ منداڵ، وەڵامە ڕاستەکە بێت. بە هێنانەدی بنەماکانی تری وەڵامدانەوەی پرسیاری سێکسی کە لەم بەشەدا ئاماژەمان پێداوە.

- هەرگیز وەڵامێکی ناڕاست بە منداڵ نەدرێتەوە، چونکە لەوانەیە داهاتووی بخاتە مەترسییەوە یان متمانەی بە دایباب نەمێنێت، و سەرچاوەی هەڵەی تر بەکاربهێنێت بۆ زانیارییەکانی.
- وەڵامی ڕاستگۆیانە، مانای ئەوە نییە کە هەموو شتێکیان پێبڵێیت لەو بارەوە، بەڵکو دەبێت ئەوەی سەبارەت بە پرسیارەکە ڕاستە پێیانبڵێیت، نەک هەموو ڕاستییەکانیان لەسەر سێکس پێبڵێیت.
- وەڵامی ڕاست دەبێتە هۆی بەهێزبوونی پەیوەندی لە نێوان دایباب و منداڵدا.

نمونە؛ منداڵە چوار ساڵانەکە بە دایکی دەڵێت؛ «ئەوە بۆچی خوشکە بچوکەکەم شوێنی میزکردنی نییە!» نابێت بە منداڵەکە بووترێت: «ئەوە پشەکە خواردوویەتی!» یان «ئەویش ئەوەی هەیە و تۆ نازانیت». بەڵکو ڕاستگۆیانە پێیدەوترێت؛ «ئەو کچە و تۆ کوڕیت، ئەو ئەندامەتان بەتەواوی جیاوازە.»

بنەمای پێنجەم پێمان دەڵێت؛ پێویستە کە هەمیشە بە ڕاستگۆیی وەڵامی پرسیارەکانی منداڵ بدەینەوە، بەهیچ بیانویەک درۆیان لەگەڵ نەکەین.

بنەمای شەشەم: ڕاستەوخۆ وەڵامیان بدەنەوە:

کاتێک کە منداڵ پرسیارێک دەکات مانای ئەوەیە کە لەو کاتەدا پێویستی بە وەڵامدانەوە هەیە، هەروەها لە کاتی پرسیارکردنەکەدا ئامادەیی فێربوونی باشترە، لەم ڕوانگەیەوە نابێت ئارەزووی فێربوون و پێویستی منداڵ بە وەڵامەکە لەناوبەرین و وەڵامی نەدەینەوە، بەڵکو گرنگە کە ڕاستەوخۆ وەڵامی ئەو پرسیارە بدرێتەوە. تەنها لە هەندێک کاتی زۆر جیاواز و کەمدا دەتوانین وەڵامی منداڵەکە دوابخەین، بەڵام دەبێت هەر وەڵامی بدەینەوە!

وەڵامنەدانەوەی منداڵ هەڵەیەکی گەورەیە و نابێت دایباب پەنای بۆ ببەن، بۆنمونە بیانەوێت بەو هۆیەوە منداڵ پرسیارەکەی لەبیر بچێتەوە، هۆکاری وەڵامنەدانەوەی پرسیارەکان زۆرن، بەگشتی دایباب ئەم هۆکارانەیان هەیە:

- شوێنەکە بە گونجاو نەزانن؛ بەمنداڵەکە دەڵێن: «ئێرە شوێنی ئەو پرسیارانە نییە.»
- تەمەنی منداڵەکە بە گونجاو نەزانن؛ بە منداڵەکە دەڵێن: «هێشتا تەمەنت کەمە، با گەورە بیت فێردەبیت.»
- خۆیان کاتیان نییە؛ بە منداڵەکە دەڵێن: «کاتێکی تر بیرمبخەوە، وەڵامت دەدەمەوە.»

ئەگەر مەبەست لەو وەڵامانە ئەوە بێت کە پێویست بە وەڵام ناکات، ئەوە هەڵەیە! بەڵکو دەبێت وەڵامیان بدەینەوە بە زمانی خۆیان، بەڵام ئەگەر ویستمان وەڵامەکە دوابخەین بۆ کاتێکی نزیک، ئەوە ئاساییە و دەگونجێت بە منداڵەکە بوترێت: «ئێوارە لەوبارەوە قسە دەکەین، ئێستا مەژغوڵم». ئەمەش مانای ئەوەیە کە بەڵێنت پێداوە وەڵامی دەدەیتەوە. دەتواندرێت لە دوو حاڵەتی تایبەتدا، وەڵامدانەوەی منداڵ دوابخرێت:

١. ئەگەر دایباب وەڵامی پرسیارەکەیان نەزانی؛ هەندێکجار دایباب وەڵامێکی دروست و گونجاویان پێنییە، نازانن چۆن وەڵامی منداڵەکە بدەنەوە، لێرەدا کات وەردەگرن هەتا وەڵامێکی دروستیان دەستدەکەوێت. لە کەسانی پسپۆڕ و شارەزا دەپرس، یان خۆیان لەوبارەوە دەخوێننەوە و خۆیان ئامادە دەکەن، و دواتر وەڵامی منداڵەکە دەدەنەوە. لەم کاتانەدا دایباب بە منداڵ ئەڵێن: «ئازیزم! ئەم پرسیارەت جیاوازبوو، ئەبێت خۆشم تۆزێک بۆی ورد ببمەوە، بە دوایدا دەگەڕێم، دواتر وەڵامت ئەدەمەوە.»

٢. ئەگەر کات و شوێنی پرسیارەکە گونجاو نەبوو؛ لەوانەیە منداڵەکە لەناو کۆمەڵێک کەس یان لە مۆڵێک، یاخود لە کاتێکدا کە ئیشی پەلەت هەیە و فریاناکەویت وەڵام بدەیتەوە، پرسیارێکی سێکسیت لێبکات. لەم کاتانەدا بە منداڵەکە دەڵێت؛ «ئازیزم! ئێستا کاتم نییە و پەلەمە، دواتر وەڵامت دەدەمەوە» یان ئەگەر شوێنەکە نەگونجاو بوو، دەڵێت: «ئازیزم، لەم شوێنە قەرەباڵغەدا ناتوانم وەڵامت بدەمەوە، کە چوینەماڵەوە وەڵامت ئەدەمەوە.»

بیرتبێت کە وتت «وەڵامت ئەدەمەوە»، مانای ئەوەیە کە بەڵێنت پێداوە، دەبێت بەڵێنەکەت ببەیتە سەر، هەروەها نابێت دواخستنی وەڵامەکە ماوەیەکی زۆری پێبچێت، چونکە لەوانەیە منداڵەکە پرسیارەکەی لەبیرچوبێتەوە، یان لە شوێنی تر وەڵامی وەرگرتبێت، یان خۆی وەڵامێکی دروستکردووە، لەبەرئەوە لە ماوەی چەند سەعاتێکدا وەڵامی بدەوە، ئەگەر بەیانی پرسیاری کرد، ئەوە ئێوارە وەڵامەکەی بدەوە، ئەگەر ئێوارە پرسیاریکرد، دەبێت بەیانییەکەی وەڵامەکەیت دابێتەوە.

نمونە؛ کاتێک لە ناو بازاڕیت و خەریکی بازاڕکردنیت، منداڵەکە بە دەنگێکی بەرز دەڵێت؛ «بۆ سنگی ئەو ژنانە ئەوەندە گەورەیە». لێرەدا تۆ کاتت کەمە و شوێنەکەش نەگونجاوە، بە منداڵەکە دەڵێیت: «ئازیزم پرسیارێکی زۆرجوانت کرد، بەڵام ئێرە شوێنی ئەوە نییە ئەم وردەکارییەت تێبگەیەنم، قەرەباڵغە، کە چوینە ماڵەوە هەموویت تێئەگەیەنم.» کاتێک کە دەگەڕێنەوە دایکی وەڵامێکی دروستی منداڵەکە دەداتەوە.

بنەمای شەشەم دەڵێت؛ لەو کاتەی پرسیارت لێکرا، ڕاستەوخۆ وەڵامبدەوە، ئەگەر وەڵامەکەشت نەزانی، یان کات و شوێن گونجاو نەبوو، ئەوە لە کاتێکی نزیکدا وەڵامی بدەوە.

بنەمای حەوتەم: بەگوێرەی توانای تێگەیشتن و پێویستییان وەڵامبدەوە!

مەبەست لە پێویستی؛ ئەو شتانەیە کە منداڵەکە لەو تەمەندا لەبارەی پەروەردەی سێکسییەوە پێویستییەتی و دەبێت بیزانێت. مەبەست لە تواناش؛ پێگەیشتنی ژیری کەسەکە دەگرێتەوە، کە توانای چەندە بۆ تێگەیشتن و فێربوون! کاتێک کە وەڵامی پرسیارێک دەدرێتەوە دەبێت ئەم دوو لایەنەی منداڵەکە بەهەند وەربگیرێت. واتە وەڵامدانەوە بۆ هەمان پرسیار کە منداڵ دەیکات، بە گوێرەی تەمەنی منداڵەکە و ئاستی پێداویستی بە وەڵامەکە جیاوازە، کاتێک کە منداڵێکی تەمەن پێنج ساڵان پرسیار لەسەر چۆنییەتی لەدایکبوونی منداڵ دەکات، وەڵامەکەی جیاوازە لەوەی کە منداڵێکی هەشت ساڵان هەمان پرسیار دەکات، وەڵام بۆ نەوجەوانێکی سیانزە ساڵانیش لەهەردوو تەمەنەکە جیاوازە!

«یەکێک لە بنەما گرنگەکانی فێرکردن، پێدانی زانیارییە بەو ئەندازەی کە منداڵ پێویستییەتی، نەک باسکردنی هەرشتێک کە ئەو خوازیاری زانینی بێت. زانیاری سەبارەت بە ژیانی سێکسیش، لە جۆری ئەو زانیاریانە نییە کە منداڵ پێویستییەتی.»[٢٤] هەندێک بابەت هەیە منداڵ پێویستی پێینییە بیزانێت، نابێت ئەوانەی پێبوترێت، هەندێک زانیاریش هەیە منداڵ لێی تێناگات، نابێت ئەو بابەتانای بۆ باسبکرێت. (لە بەشی سێیەمدا؛ باسی ئەم دوو لایەنەمان کردووە). کەواتە پێویستە لەکاتی وەڵامدانەوەدا، ئەم دوو خاڵە لەبەرچاو بگرین:

- پێدانی زانیاری بەو ئەندازەی منداڵ پێویستییەتی. نەک پێدانی هەر شتێک کە ئەو خوازیاری زانینییەتی.
- وەڵامەکان بەگوێرەی توانای عەقڵی کەسەکە بێت.

نمونە؛ وەڵامی پرسیاری کوڕێک کە بە دایکی دەڵێت «بۆچی من لەگەڵ خوشکەکەم جیاوازم؟» بە گوێرەی تەمەنەکان جیاوازە، بەمشێوەیە:

ئەگەر تەمەنی پێنج ساڵان بوو، واتە پێویستی بە زانینی ناوی ئەندامەکانی جەستەی هەیە، لە ڕووی توانای عەقڵیشەوە هێشتا توانای لێکدانەوەی نییە، وەڵامەکە بەمشێوەیە: «کچ و کوڕ جیاوازن لە زۆر لایەنەوە، یەکێکیان پێکهاتەی جەستەیانە، کوڕان چوکیان هەیە و کچان زێ، ئەمەش خوای گەورە ئاوا دروستی کردووە و لەیەکتر جیاوازن، بەڵام هەمان سودیان هەیە بۆ ئێمە.»

ئەگەر تەمەنی هەشت ساڵان بوو، واتە پێویستی بە زانینی چۆنییەتی خۆپاراستن لە دەستدرێژی و بابەتی سێکسی هەیە، لە ڕووی توانای عەقڵیشەوە بابەتەکان بە شکڵی دەبینێت و لێکیاندەداتەوە، وەڵامەکەی بەمشێوەیە: «هەردوو ڕەگەز لەم ژیانەدا ئەرکی جیاوازیان هەیە، و ئەندامەکانی نێرینە و مێینەیان جیاوازە، ئەوانە بەشێکی تایبەتی خۆیانن و دەبێت بیپارێزن، لە کاتێکدا کە هاوسەرگیری دەکەن سودی زیاتری دەبێت بۆیان.»

ئەگەر تەمەنی دوانزە ساڵان بوو، واتە پێویستی بە زانیاری بوو لەسەر جوتبوون و زۆربوون و خۆپاراستن لە کردەی سێکسی پێش هاوسەرگیری، وە لە ڕووی توانای عەقڵییەوە کامڵە و بیرکردنەوەی پوختەیی گەشەی کردووە، وەڵامەکە بەمشێوەیە: «جیاوازییەکە بۆ ئەوەیە کە نەوەی مرۆڤایەتی بپارێزێت، لە ڕێگەی پرۆسەی هاوسەرگیرییەوە، کە کچ و کوڕێک بەیەکەوە ئەنجامی دەدەن و دواتر منداڵ دروستدەبێت.»

بنەمای حەوتەم دەڵێت؛ با وەڵامەکەت بەگوێرەی تەمەنی منداڵەکە جیاواز بێت، لە ڕووی پێویستی بۆ زانیارییەکان و توانای تێگەیشتنی لە بابەتەکان!

بنەمای هەشتەم: بەهاکانت تێکەڵ بە وەڵامەکان بکە:

لەکاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکاندا، هەلێکی گەورە دێتە بەردەم دایباب، هەتا پەروەردەی سێکسی گەشەپێبدەن، و بەها کەسی و خێزانی و کۆمەڵایەتییەکان بخەنە ناو وەڵامەکانەوە. بەها؛ ئەو ڕەوشتانەیە کە کەسێک لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکی بەکاری دەهێنێت، کەسەکە ئارەزوو دەکات خەڵکیش بەوشێوەیە مامەڵەی لەگەڵ بکەن، بۆنمونە کەسێک ئارەزوو دەکات خەڵک ڕاستگۆبێت لەگەڵیدا، خۆشی ڕاستگۆ دەبێت لەگەڵ ئەوانی تردا!

«بەهاکانمان لە دەرئەنجامی چەند ئەزمونێکی ژیانی خۆمانەوە دروستدەبن، وەکو شێوازی گەورەکردنمان، خێزان، کلتور، ئاین، ڕووداوە گرنگەکانی ژیان، هاوڕێیان، میدیا، نەریتە کۆمەڵایەتییەکان و خوێندن. بەهاکانمان دەبنە هۆی هاندانی تێڕوانینەکان، ڕەفتارەکان، بڕیاردان و پەیوەندییەکان.»[24] فەرموو چەند نمونەیەک لە بەها باڵاکان کە پێویستە دایباب لەکاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکاندا تێکەڵی بکەن، و منداڵەکە باشتر پەروەردە بکەن:

- تایبەتمەندی کەسی؛ منداڵەکە فێرببێت کە ئەو ئەندام و بابەتانە، تایبەتین نەک گشتی. لە شوێن و کاتی تایبەت باس دەکرێن، نەک لە شوێنی گشتی.
- ڕێزگرتنی بەرانبەر؛ ڕێزگرتنی ڕەگەزی بەرانبەر و سەیرکردنی بە چاوی ڕێزەوە. دوورکەوتنەوە لە بچوککردنەوە و بێڕێزکردن، یەکێکە لە ڕەگەزەکان لە کاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکاندا.
- بەهێزی پەیوەندییەکان؛ تێبگات لە گرنگی پەیوەندی سۆزداری و خۆشەویستی، و بەردەوامیدان بە پەیوەندییە خێزانییەکان وەکو دایبابی، هاوسەگیری، خزمایەتی، ...

- گرنگی پەیوەندی هاوسەرداری؛ تێگەیاندنی لە تێڕوانینی ئاینی و کۆمەڵایەتی بۆ پەیوەندییە سێکسییەکان پێش هاوسەرگیری.

نمونە؛ کاتێک کە منداڵ پرسیار دەکات: «ئەوە بۆ من ئەندامی زاوزێم جیاوازە لە کچان.» پاش وەڵامدانەوە دەبێت بە منداڵ بوترێت: «هەردووکیان دوو مرۆڤن، ئەو کچە، تۆ کوڕیت، ئەگەر وانەبوایە ژیانیش نەدەبوو.» لێرەدا بەهای ڕێزگرتن فێردەبێت! ئەگەر یەکسانییەکەی بۆ ڕون نەکەیتەوە، ئەو وا دەزانێت لە کچان گەورەتر و باشتر و زیاترە، چونکە بەشێکی لەوان زیاترە!

بنەمای هەشتەم ئەڵێت؛ کاتێک کە وەڵامی پرسیارێکی سێکسی منداڵان دەدەینەوە، پێویستە بەها باڵاکان تێکەڵ بە زانیاری و وەڵامەکان بکرێت.

بنەمای نۆیەم: پێزانینت هەبێت بۆ منداڵەکە و پرسیارەکەی:

لەبەرئەوەی کە پەروەردەی سێکسی بابەتێکی شەرمئامێز و گرنگە لە ژیانی تاکدا، منداڵان زۆر پێویستییان بە هاندان هەیە، هەتا بە ئاشکرا پرسیارەکانیان لە دایباب بکەن و لە سەرچاوەی ترەوە زانیاری وەرنەگرن، ڕێگەیەکی گرنگیش بۆ هاندان بریتییە لە؛ دەربڕینی هەستی پێزانین و سوپاس کردن و دەستخۆشی لە پای ئەوەی کە پرسیارەکەی کردووە. واتە دەبێت دایباب پێزانینیان هەبێت بۆ ئەوەی کە منداڵەکە پرسیارێکی سێکسی لەوان کردووە! ئەمەش بەوە دەبێت کە لە کۆتایی وەڵامەکانتدا پێیبڵێیت: «سوپاس بۆ ئەوەی کە ئاوا بە جوانی پرسیار دەکەیت.» دەتوانیت دیارییەکیشی جگە لە ڕووخۆشی پێببەخشیت.

بەم پێزانینەش ئەم سودانە دەگەیەنین بە منداڵ:

- هانیدەدات کە هەرکات پرسیاری هەبوو پرسیارەکانی لە دایباب بکات.
- منداڵ ڕزگار دەکات لە ترس و دڵەڕاوکێ و شەرمنی.
- منداڵ وەڵامێکی ڕاست و دروستی لە دایبابەوە پێدەگات.
- پەنا ناباتە بەر سەرچاوەی تری هەڵە بۆ وەڵامی پرسیارەکانی.

نمونە؛ لە کاتێکدا کە وەڵامی پرسیاری منداڵەکە بە تەواوی و لەسەر بنەماکانی پێشوو درایەوە، پێویستە دایباب، ڕاستەوخۆ بە منداڵ بڵێن: «ئافەرین بۆ پرسیارەکەت کە کردت، ئەمە کارێکی گەورە و باشە، هیوادارم هەر پرسیارێکت هەبوو لە ئێمەی بکەیت.» **بنەمای نۆیەم دەڵێت؛ لە کۆتایی وەڵامەکەتدا، ستایشی منداڵ بکە کە پرسیارەکەی لە دایباب کردووە!**

بنەمای دەیەم: دوای وەڵامەکان دەبێت چالاکیمان هەبێت!

کاتێک کە وەڵامی پرسیارەکە بە دەمی دەدرێتەوە بە منداڵ، هەندێکجار وەڵامی پرسیارەکان پێویستی بە کردار و چالاکیی تر و زیاتر هەیە! ئەمەش لەبەر چەند هۆکارێک:

- لەوانەیە کە پرسیارەکە بەهۆی کەمتەرخەمی دایبابەوە بێت، کە لە ڕووی پەروەردەییەوە نەیانتوانیبێت منداڵەکەیان باربهێنن و بابەتەکانی بۆ ڕوونبکەنەوە. بۆنمونە کاتێک کە منداڵێکی تەمەن چوار ساڵان لە دایبابی دەپرسێت: «ئەو ئەندامەی زاوزێ، ناوە ڕاستەکەی چییە؟» ئەمە مانای ئەوەیە کە لە ڕابوردوو کەمتەرخەمی هەبووە، دەبێت لە داهاتوو بەئاگابن و بەگوێرەی تەمەنەکەی پەروەردە بکرێت.
- هەندێکجار وەڵامەکە بە وتن نابێتە هۆی تێگەیشتنی منداڵ، و لەوانەیە کە منداڵەکە بە هەڵە تێبگات یان پێویستی بە ڕونکردنەوەی زیاتر بێت، بۆنمونە کاتێک منداڵێکی هەشت ساڵان دەپرسێت: «منداڵ

چۆن لەدایک دەبێت؟» دەتوانیت دوای وەڵامدانەوە بە ڤیدیۆ شێوازێکی لەدایکبوونی پیشانبدەیت کە بەشێوەی وێنەی جوڵاو هەیە (ئەنیمەیشن)!

- ئەگەر بە هۆی پرسیارەکەوە هەستکرا منداڵەکە بۆشاییەکی سۆزداری یان ڕووحی و خۆشەویستی هەیە، دەتواندرێت کە دایباب کارێک بکەن بۆ پرکردنەوەی ئەو بۆشاییە، بۆنمونە کاتێک کە منداڵێکی شەش ساڵان دەپرسێت: «ئایا ئاساییە کە کوڕێکی خۆشبوێت؟» ئەمە لەوانەیە پێویست بکات کە باوکی زیاتر لەگەڵی بێت و سۆز و خۆشەویستی پێببەخشێت. یان ئەگەر پرسی: «بۆ بەیەکەوە دەخەون لەگەڵ باوکم و لەگەڵ من ناخەویت؟» پێشنیاز ئەوەیە چەند شەوێک لەگەڵی بخەویت لە ژورەکەی و دواتر بچیتەوە ژورەکەت.

چالاکی و کردەوەکانیش جۆراوجۆر و هەمەچەشنن، بەگوێرەی جۆری پرسیار و وەڵامەکە و تەمەنی منداڵەکە دەگۆڕێت، ئەمەش چەند نمونەیەک:

- پیشاندانی ڤیدیۆ و وێنەی تایبەت.
- بردنی منداڵ بۆ باخچەی ئاژەڵان، و بینی ژیانی تایبەتییان و شێوازی لەدایکبوون، ...
- کاتی زیاتر بدرێتە منداڵەکە لەماڵەوە و دەرەوەی ماڵەوە.
- بەدواداچوون بۆ دۆخی دەروونی و ڕەوشتی منداڵەکە بکرێت.
- ببرێتە لای پزیشک یان مامۆستایەک، هەتا بابەتەکەی باشتر بۆ ڕوونبکاتەوە.
- کتێبێکی پێبدرێت بیخوێنێتەوە.
- بەشداری خولێکی تایبەتی پێبکرێت.

بنەمای دەیەم دەڵێت؛ تەنها بە وەڵامدانەوەی زارەکی وازمەهێنە و هەوڵبدە چالاکییەکیش بکەیت، هەتا منداڵەکە باشتر و چاکتر لە بابەتەکە تێبگات!

قۆناغەکانی وەڵامی پرسیارە سێکسییەکان:

لە دە خاڵی پێشوو باسمان لە بنەما سەرەکییەکان کرد، بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکانی منداڵ، دەتوانین ئەو بنەمایانە کورت و پوخت بکینەوە، هەر پرسیارێک کە ئاراستەی دایباب دەکرێت بە چوار قۆناغی بەدوایکدا هاتوو، وەڵامی بدەنەوە.

لێرەدا چوار هەنگاوی بنەڕەتی بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی منداڵەکەت سەبارەت بە سێکس پێشنیاز دەکەین. ئەم هەنگاوانە یارمەتیت دەدەن بۆ ئەوەی بڕی پێویستی زانیاری بە منداڵەکەت بدەیت، و بۆچوون و بەهاکانت بەشداری پێبکەیت. جگە لەوەش ئەم هەنگاوانە هەندێک کاتت پێدەبەخشن بۆ ئەوەی بتوانیت بە شێوەیەکی کاریگەر پەیوەندی بکەیت لەگەڵ منداڵەکەت[٢].

هەنگاوی یەکەم:

پرسیارەکەی منداڵەکە ئاسایی بکەرەوە و ستایشی بکە، دواتر لە منداڵەکە بپرسە؛ «بۆچی ئەم پرسیارەت لێدەکات؟»: "ئەوە بەڕاستی پرسیارێکی باشە. چۆن ئەمڕۆ پرسیاری ئەوە دەکەیت؟" ئەم هەنگاوە دڵنیایی دەداتە منداڵ کە پرسیارەکەی ئاساییە. هەروەها هەستێکت پێدەدات، کە منداڵەکەت چی بووەتە هۆی ئەوەی ئەو پرسیارە بکات، و لە کوێوە زانیاری وەردەگرێت (ئایا شتێکی بینیوە یان شتێکی بیستووە؟ کێ بەشداربووە؟)

هەنگاوی دووەم:

لـە منداڵەکـەت بپرسـە؛ کـە پێـی وایـە وەڵامـی پرسـیارەکەی چـی بێت: «ڕای تـۆ چییـە؟» ئەمـەش بیرۆکەیەکت پێدەبەخشێت، کـە ئایـا منداڵەکـەت چـی زانیارییەکـی هەیـە لـەو بـارەوە.

هەنگاوی سێیەم:

بـە ڕاسـتگۆیی وەڵامـی پرسـیارەکە بـدەوە، بە پشتبەسـتن بە وەڵامی منداڵەکـە و بەهاکانـت. دەرفەتەکـە بقۆزەوە بـۆ ناسـاندنی بۆچـوون و بەهاکانت، و هەروەها زانیاری ڕاسـتگۆ و دروسـت لەسـەر پرسـیارەکە بدەیت بـە منداڵەکـەت.

هەنگاوی چوارەم:

لـە منداڵەکـە بپرسـە کـە ئایـا لـە وەڵامەکـە تێدەگات: "ئایـا وەڵامـی پرسـیارەکەت وەرگرت؟" ئـەم هەنگاوە ڕێگە بە دایبـاب دەدات دڵنیابێت لـەوەی منداڵەکـە لـە وەڵامەکـە تێگەیشـتووە. وشـە یـان سـەرچاوەی جیـاواز تاقـی بکـەرەوە ئەگـەر منداڵەکـەت بـە یەکەمجـار تێنەگەیشـت.



سێیەم

هەڵەکان لە کاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکاندا

«زۆرجار دایباب لە بەرانبەر پرسیاری منداڵدا دەشڵەژێن. منداڵ پرسیار لە دایک یان باوک یان هەردووکیان دەکات: «من لە کوێوە هاتووم؟» لەم کاتەدا دایباب لە وەڵامی پرسیارەکە ڕادەکەن و هەڵدێن. هەڵاتنیش لە وەڵام چەند شێوەیەکی هەیە: سەرکۆنەکردنی منداڵ و سەرزەشتکردنی لەسەر پرسیارە چاونەترسانەکەی! یان خۆدزینەوە لە پرسیارەکە و وەڵامنەدانەوەی، یان وەڵامێک کە منداڵەکە تێناگات یان بێمانایە، بۆنمونە بە منداڵ بڵێت: ئەمە لە تەمەنی تۆ گەورەترە، یان ئەم بابەتانە لە ئێستادا تۆ لێیتێناگەیت و دواتر دەزانیت. خراپترین وەڵامیش ئەوەیە کە بڵێت: لەبەر دەرگای مزگەوت دەستمانکەوتیت، یان لە نەخۆشخانەی منداڵبوون وەرمانگرتیت، یان کڕیومانی... منداڵ تێدەگات کە ئەم وەڵامانە ناڕاستن، وە کاریگەری نەرێنی لەسەر دەروونی دادەنێت.»[٣٥]
هەندێک هەڵە هەیە دایباب دەیکەن لە کاتی وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکانی منداڵان. لێرەدا باس لە پێنج هەڵەی گشتی و باو دەکەین، کە دایباب و پەروەردەکاران ئەنجامی دەدەن لەکاتێکدا کە پرسیارێکی سێکسییان لێدەکرێت. ئەم هەڵانە کاریگەری نەرێنی

دەکەنــە ســەر منداڵەکــە و داهاتــووی، لەبەرئــەوە دەبێت خۆمــان بپارێزیــن لــەم هەڵانــە و هەوڵبدەیــن خۆمانــی لێدوربخەینــەوە.

هەڵەی یەکەم. وەڵامنەدانەوەی پرسیارەکە:

«زۆربەی ئەو پرسیارانەی منداڵان دەیکەن زیاتر لە یەک وەڵامی ئەگەرییان دەبێت. بە تەواوی قبوڵکراوە کە بڵێیت پرسیارێکی زۆر باشە، با کەمێک بیری لێبکەمەوە و دواتر وەڵامت دەدەمەوە. دەتوانیت ئەمە وەک تاکتیکی دواکەوتن بەکاربهێنیت، بەڵام بۆ ئەوەی بە تەواوی وەڵامی پرسیارێک بدەیتەوە. ئەگەر بەڵێنت دا دواتر وەڵام بدەیتەوە، پێویستە دواتر وەڵامی بدەیتەوە و دوای نەخەیت. بەڵام پێویست ناکات هەست بە فشار بکەیت بۆ ئەوەی لە شوێنی خۆیدا وەڵام بدەیتەوە. کاتێک کات بە خۆت دەدەیت بۆ بیرکردنەوە لە پرسیارێک و وەڵامێک، و لەگەڵ هاوڕێیەکت، هاوبەشی ژیانت، یان ئەندامێکی خێزانەکەت باسی بکەیت، بەزۆری وەڵامەکەت باشتر دەبێت بۆ منداڵەکە.»[٣٦]

خراپترین هەڵە کە دایباب دەیکەن بریتییە لە «فەرامۆشکردنی پرسیارەکە و ئیهمالکردنی منداڵ»، بە بیانوی ئەوەی کە پرسیارێکی ئیحراجکەری کردوە، بەڵکو منداڵەکە لەبیری بچێتەوە! لێرەدا منداڵ ئەگەر بیریشی بچێتەوە ئەوە توشی بۆشاییەکی زانیاری و دەروونی دەبێت. ئەم بۆشاییەش دەبێتە هۆی تێکچوون لە پەروەردە و تەندروستی سێکسی تاکدا لە داهاتوو، ئەگەر چارەسەر نەکرێت. جۆرێکی تری وەڵامنەدانەوە بریتییە لە وتەی: «جارێ کاتی ئەو پرسیارەت نییە، با گەورە بیت دەزانیت» ئەمەش بەهەمانشێوە کاریگەری نەرێنی دروست دەکات، و دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵ لە شوێنێکی هەڵە بەدوای وەڵامەکەیدا بگەڕێت، هەتا بزانێت ئایا دەبێت ئەوشتە چی بێت کە دەبێت چاوەڕوانی بکات.

تکایە! هەرگیز پرسیارەکانی منداڵەکەت، بەبێ وەڵام بەجێمەهێڵە!

هەڵەی دووەم. وروژاندنی پرسیارێك یان وەڵامێك نەگونجێت بۆ تەمەنەکەی:

هەندێکجار دایباب کاتێک کە وەڵامی پرسیارێکی منداڵ دەداتەوە، بەهۆی کەم شارەزایی یان نەزانینیەوە وەڵامێک پێشکەش دەکات، کە دەبێتە هۆی وروژاندنی پرسیارێک کە بۆ تەمەنەکەی نەگونجاوە، یان وەڵامێکی دەدەنەوە کە لەوانەیە مێشکی منداڵەکە زیاتر ئاڵۆز بکات.

نابێت پەروەردەکار کاتێک کە پرسیارێکی لێدەکرێت، وەڵامەکەی ببێتە هۆی وروژاندنی پرسیارێک کە لەگەڵ تەمەنەکەی نەگونجێت، بۆنمونە کاتێک کە منداڵێکی خوار حەوت ساڵان پرسیار دەکات: «منداڵان چۆن دروست دەبن؟» کاتێک کە وەڵام دەدەینەوە: «بەهۆی بەیەکەوە خەوتنی دایبابەوە دروست دەبێت» ئەمە وادەکات پرسیار بکات؛ «چۆن بەیەکەوە دەخەون و منداڵ دروست دەبێت؟ بۆ من و خوشکەکەم بەیەکەوە دەخەوین و منداڵ دروست نابێت؟» لێرەدا دەبێت تەواوی پرۆسەکە ڕوونبکەیتەوە! بەڵکو کاتێک دەڵێین: «بەهۆی پەیوەندییەکی تایبەت لە نێوان دایک و باوکاندا، منداڵ لە ناو سکی دایکدا دروست دەبێت و وردە وردە گەورە دەبێت» لێرەدا پرسیاری تری بۆ دروست نابێت کە نەگونجێت بۆ تەمەنەکەی.

یان وەڵامدانەوە بە شێوەیەکی ناڕاست و ناواقیعی، بۆنمونە کاتێک لە وەڵامی پرسیاری منداڵێکی ١٠ ساڵان: «چۆن دایکی سکپڕبوو و حامیلەیە؟» دەوترێت منداڵ بەشێوەیەکی جادوگەرانە خراوەتە ناو سکی دایکەوە! ئەمە لەلایەن منداڵەوە باوەڕپێکراو نییە،

چونکە تەمەنەکەی گەورەیە و باوەڕناکات! ئەم وەڵامە بۆ منداڵێکی خوار ٤ ساڵ دەگونجێت نەک ١٠ ساڵان!

تکایە! بزانە؛ وەڵامێک پێشکەش بکە کە منداڵەکە پێویستییەتی، نەک منداڵەکە چی دەوێت!

هەڵەی سێیەم. وەڵامدانەوە بە دورودرێژی و ئاڵۆزکردن:

هەندیک لە دایباب وادەزانن کە ئەگەر وەڵامەکەی درێژبێت، و ڕونکردنەوەی زۆری بۆ بدرێت، کاریگەری باشیان کردووە و منداڵ باشتر تێدەگات، بەڵام پێچەوانەی ئەمە ڕاستە. منداڵان لە وەڵامی دوورودرێژ زوو بێزاردەبن و وازدەهێنن، هەروەها لە وەڵامی فەلسەفی و ئاڵۆز تێناگەن، بەڵکو وەڵامەکەیان دەستناکەوێت و هەست بە بێزاری دەکەن.

بۆنمونە کاتێک کە لە وەڵامی پرسیاری منداڵدا کە؛ «بۆچی دەبێت دایباب بەیەکەوە بخەون؟» وەڵامەکە دەکەینە بابەتی ئەوەی کە ئەوان هاوسەرگیریان کردوە لەبەرئەوەی پرۆسەیەکی پیرۆزە و لەپێناو ئەو پیرۆزییە و مانەوەی نەوەی مرۆڤایەتی و دروستبوونی منداڵ، ... دەبێت بەیەکەوەبن و ئێستاش کە بەیەکەوە دەخەون بۆ ئەوەیە کە نابێت منداڵ بە پەیوەندییەکانی دایباب بزانێت و هەرکەس و نهێنی خۆی هەیە، ... ئەمە وادەکات منداڵ تێنەگات. بەڵکو بە کورتی و پوختی پێیدەوترێت: «ئێمە هەموومان یەکمان خۆشدەوێت، دایباب بەردەوام بەیەکەوە دەخەون چونکە یەکتریان خۆشدەوێت»

تکایە! با وەڵامەکانت هێندەی سادەیی منداڵەکان، سادە و ساکار بێت!

هەڵەی چوارەم. شەرمەزارکردنی منداڵ و بە عەیبە دانانی پرسیارەکە:

زۆرێک لە دایباب چاوەڕوانی پرسیاری سێکسی لە منداڵەکانیان ناکەن! بەتایبەت ئەو دایبابانەی کە یەکەم منداڵیان گەورە دەبێت و دەکەوێتە پرسیارکردن، توشی سەرسوڕمان و شڵەژان دەبن و چاوەڕوانی کارێکی لەو جۆرە نەبوون. ڕاستە کە ئەم بابەتانە کارێکی نهێنی و تایبەتن بە کەسەکانەوە، بەڵام پرسیار و بابەتێکی پێویستن بۆ گەشە و کەسییەتی منداڵ. لەبەرئەوە پێویست ناکات کە ڕەفتارێک بنوێنین کە ببێتە هۆی هەستکردنی منداڵ بە شەرم و عەیبە. «دەبێت دایباب هەوڵبدەن ئەو ئەگەرەی لەلا دروست نەبێت کە بابەتە (جنسی)یەکان بابەتی پێویست نین، عەیب و نەشیاو و خراپن، یاخود ئەوەی لەلا گەلاڵە بێت کە تۆ ڕێگەی پێنادەیت لەو جۆرە بابەتانە بدوێت.»[٢]

سەرکۆنەکردنی منداڵ بۆ ئەوەی کە پرسیارێکی لەو جۆرەی لە شوێنێکی نەگونجاودا کردووە، بۆنمونە کاتێک لە مارکێتێک دەپرسێت: «ئەوە بۆچی ئەو ژنە سکی هێندە گەورە بووە؟» پێویست ناکات کە شەرمەزاری بکەین. هەروەها خۆتوڕەکردن و کاردانەوەی توند بەرانبەر بە منداڵ، دەبێتە هۆی ئەوەی جارێکی تر نەوێرێت پرسیاری لەو جۆرە بکاتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵەکە پرسیارەکانی لە کەسێکی تر بکات و لە شوێنێکی تر وەڵامی دەستکەوێت!

تکایە! بزانە پرسیارە سێکسییەکانی منداڵەکەت عەیب نییە، نەزانینی وەڵامدانەوە جێگەی شەرمە!

هەڵـەی پێنجـەم. هۆشـیارکردنەوە و ترسـاندنی زۆر و دادوەریکـردن:

مـرۆڤ زۆرجـار ئـارەزوو دەکات کـە لـە بابەتەکانـدا، دادوەری بکات و بڕیاری ڕاست و دروستی کارەکان بدات، ئەم ئارەزووەشـی بـۆ پـەروەردەی سێکسـی بەکاردەهێنێـت، بەتایبـەت لەکاتـی وەڵامـی پرسـیارەکاندا. هەروەهـا زۆرجـار سـتراتیجی ترسـاندن بەکاردەهێنـن بـۆ پەروەدەکردنـی منداڵـەکان، ترسـاندنیش لـە بـواری پـەروەردەی سێکسیدا زۆر بڵاوە. کاتێک کە وەڵامـی منـداڵ دەدرێتـەوە، پێویسـت نـاکات کـە بـەردەوام منـداڵ بترسـێندرێت، و ئـاگادار بکرێتـەوە کـە نابێت وابکات و دەبێت ئـاوا بکات. هەروەهـا نابێت دەسـتبکەین بـە دادوەریکـردن لەبـارەی خەڵـک و ڕەفتارەکانیانـەوە!

بۆنمونـە کاتێک کە منداڵ باسی دەسـتدرێژی سێکسـی دەکات کـە کراوەتـە سـەر منداڵێک لـە لایـەن پیاوێکەوە، نابێت یەکسـەر بکەوینـە سەرزەنشتی منداڵەکە کـە دەسـتدرێژی کراوەتـە سـەر، یـان منداڵەکە بترسـێنین کـە دەبێـت زۆر وریابێـت، و باسـی وردەکاری چۆنییەتـی خۆپاراسـتن لـە دەسـتدرێژی سێکسـی بکەیـن، ئەمانـە دەبنـە هـۆی دروسـتکردنی تـرس و دڵەڕاوکـێ لـەلای منـداڵان.

تکایە! بەهاکانت تێکەڵ بکە بە وەڵامەکان، بەڵام بەبێ ترساندن و دادوەریکردن!

پوختەی بەشی پێنجەم

ستراتیجی وەڵامدانەوەی پرسیارەکان!

با وەڵامی هەندێک پرسیارت بە ئامادەکراوی هەبێت:

«هەوڵبدە: لەسەر ئەو بنەمایانەی باسکراون، وەڵامی چەند پرسیارێکی سێکسی، کە دەگونجێت منداڵەکەت لێت بکات، ئامادە بکەیت، هەتا ئەگەر منداڵەکە پرسیارەکەی لێکردیت زانیاریت هەبێت لەو بارەوە» [٦]. بۆنمونە ئەم پرسیارانەی خوارەوە:

- چۆن دەزانیت کە کۆرپەلە کورە یان کچە؟
- دایکە بۆچی سکت ئاوا گەورە بووە؟ (بە دایکێکی سکپڕ دەڵێت).
- بۆچی سنگی دایکان گەورەیە، بەڵام سنگی من بچوکە؟
- منداڵ چۆن دروستدەبێت؟
- بۆچی ئێوە بەیەکەوە دەخەون؟ (بە دایبابی دەڵێت)
- بۆچی چوکی باوکم گەورەترە؟
- ئایا چوکم لەدەست دەدەم؟
- بۆچی کوڕان بەپێوە مێزدەکەن و کچان بە دانیشتنەوە؟

چوار لایەن لە وەڵامدانەوەی پرسیارەکانتدا هەبێت:
کاتێک وەڵامی پرسیارەکان دەدەیتەوە، ئەم چوار خاڵەی خوارەوە بەکاربهێنە، ئەمە یارمەتیت دەدات بۆ وەڵامدانەوەی دروستی پرسیارەکانی منداڵەکەت سەبارەت بە سێکس[8]:

١. ڕاستییەکان (Facts):
- زانیاری ڕاست و دروست بدە.
- لەگەر پێویستت بە زانیاری زیاتر بوو، بێکەوە لەگەڵ منداڵەکە ڕاستییەکان بدۆزەرەوە.

٢. بەهاکان (Values):
- ئەوەی باوەڕت پێی هەیە و ئەوەی بۆت گرنگە باسی بکە.
- ئەوەی باوەڕت پێیانە بڕاگێڕەی بکە، و نموونەیەکی ئەرێنی بە.

٣. بەرپرسیارێتی (Responsibility):
- با منداڵان بزانن جاوەڕێی چییان لێدەکەیت.
- ڕێگە بدە منداڵەکەت بیر لە بەرپرسیارییەتییەکانی بکاتەوە، و باسی هەستەکانی بکات.
- یارمەتی منداڵەکەت بدە لە دەرئەنجامەکانی بڕیار و کردارەکانی تێبگات، و قبوڵیان بکات.

٤. ڕێزگرتنی خود (Self-Esteem):
- یارمەتی منداڵەکەت بدە، هەست بە باشی بکات بەرانبەر بە خۆی.
- بە ڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ منداڵەکەت بکە، ئەویش فێر دەبێت ڕێز لە خۆی و کەسانی تر بگرێت.
- هانی منداڵەکەت بدە کە بەدواداچوون بۆ بڕیارەکانی خۆی بکات، تەنانەت کاتێک هاوڕێکانی ناکۆکن لەگەڵی.
- هێڵەکانی پەیوەندیکردن بە کراوەیی بهێڵەرەوە. زمان ئامرازێکی بەهێزە بۆ یارمەتیدانی بنیاتنانی ڕێزگرتنی خودی تەندروست.

سەرچاوەیەکی سودبەخش

کتێبی هەنگاو بە هەنگاو، پەروەردەی سێکسی منداڵ

پێناسەی کتێب:

تایبەتە بە چۆنییەتی پەروەردەکردنی سێکسی منداڵان، کتێبەکە لەسەر بنەمای پرسیار و وەڵام دارێژراوە. چەندین لایەنی گرنگی پەروەردەی سێکسی ڕوونکردۆتەوە، لەناویشیاندا وەڵامی چەند پرسیارێکی منداڵانی داوەتەوە کە لە بارەی سێکسەوە ئاراستەیان کردووە. ئەمەش هاوکاری دایباب دەکات بۆ ئاسانکاری وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکان.

ناوەرۆک:

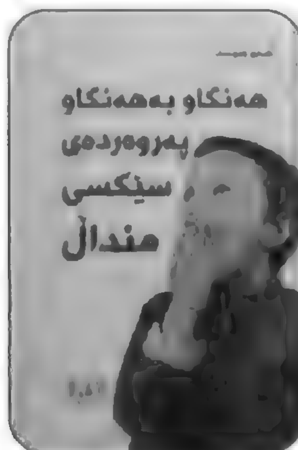
کتێبەکە پێکهاتووە لە (٩٥) پرسیار، هەر پرسیارەش بەگوێرەی گرنگی و پێویستی وەڵامدراوەتەوە. سەرەتاکەی بە جیاوازیکردن لە نێوان پەروەردەی مەحرەمیەت و پەروەردەی سێکسی دەستپێدەکات، هەتا دەگاتە پرسیارەکان سەبارەت بە دەستدرێژی سێکسی بۆسەر منداڵان و پاراستنیان. ئەمەش نمونەی هەندێک پرسیار کە پەیوەستن بەم بەشەوە، لە کتێبەکەدا وەڵامدراونەوە:

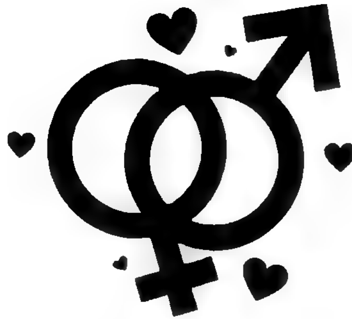
- چۆن وەڵامی ئەو منداڵە بدەینەوە کە دەپرسێت: «من چۆن لەدایک بووم؟»

- وەڵامی ئەو منداڵە چییە کە دەپرسێت: «بۆچی من لە باوکم دەچم؟»
- «بۆچی خوشکەکەم وەکو من گوێی نییە؟» چۆن وەڵامی ئەمە بدەینەوە؟
- ئایا تا چەند ڕاستە وەڵامی پرسیاری منداڵەکانمان بدەینەوە، کە دەربارەی ژیانی سێکسی دەیکەن؟
- منداڵەکەم دەڵێ «من عاشق بووم»، چۆن لەگەڵیدا بجولێمەوە؟
- ئەگەر منداڵ پرسیاری کرد: «بۆچی دەبێت دایباب پێکەوە بخەون و منداڵیش بەجیا؟» چۆن وەڵامی بدەینەوە؟
- کە گەورەبووم شودەکەم بە براکەم!
- من هەرگیز هاوسەرگیری ناکەم!؟

ناسنامەی کتێب:

هەنگاو بە هەنگاو پەروەردەی سێکسی منداڵ، لە نوسینی ئادەم گیونەش، وەرگێڕانی ئەحمەد خالیدی. لە ساڵی (٢٠١٨)، لە لایەن (ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا)وە چاپکراوە. کتێبەکە لە (١٥٥) لاپەرەی قەبارە مامناوەند پێکهاتووە.





بەشی شەشەم

پەروەردەی ڕەگەزی منداڵ

لە بەشی یەکەم، ڕوونمانکردەوە کە مەبەست لە ڕەگەز و ڕەفتاری ڕەگەزی چییە، لەم بەشەدا باسی پەروەردەکردن دەکەین، کە ببێتە هۆی پاراستنی تایبەتمەندی ڕەگەزی تاک، وەکو دوو ڕەگەزی جیاواز (نێر و مێ)! بەرپرسیارییەتی دایباب لەو بارەوە چییە، و دەبێت چۆن مامەڵە بکەن کاتێک کە منداڵێکی کوڕیان هەیە، وە هەروەها کاتێک کە کچێک پەروەردە دەکەن.

واتە باسەکە زیاتر لە ڕوانگەی گەشەپێدانی توانا ڕەگەزییەکانی هەردوو ڕەگەزەکەیە، ئامانج لێی دروستکردنی کۆمەڵگەیەکە، کە هەردوو ڕەگەز، بەشێوەیەکی بەهێز و کارا بەشداری تێدابکەن. پاراستنی جیاوازییەکان و کەمکردنەوەی بەکەم سەیرکردنی یەکتری. بنیاتنانی دوو مرۆڤی پێگەیشتوو کە هەڵگری پەیامە باڵاکانی ڕەگەزەکەیانن. هەموو کۆمەڵگاکان پێویستیان بە هەردوو ڕەگەز هەیە، بەڵام کاتێک گەشە دەکەن و پێشدەکەون، کە هەردووکیان لەیەکتری تێبگەن و ڕێزی تایبەتمەندی و جیاوازییەکانی یەکتر بگرن.



یەکەم

پەروەردەی ڕەگەزی، دەستپێك و کاریگەرەکان

دایباب و کۆمەڵگە لە لەدایکبوونەوە ڕەگەز دیاریدەکەن:

مرۆڤ کاتێک لەدایک دەبێت، بە دوو جۆر ڕەگەز دەیناسێنەوە (نێر یان مێ)، ئەمەش لە ڕووی بایۆلۆجییەوە کە بە ئەندامەکانی زاوزێدا دەناسرێنەوە، کوڕ کێیە؟ و کچ کێیە؟ ڕێژەیەکی زۆر کەم لە تازە لەدایکبووان ڕەگەزیان دیاریکراو نییە، بەهۆی تێکەڵبوون یان شێواوی لە ئەندامی زاوزێی دەرەکی و ناوەکی (نێوانسێکس)، ئەوانەش بەهۆی تێکچوونی ئەندامی لەناو سکی دایکدا ڕوودەدات.

هەموو مرۆڤایەتی لە سەرەتای لەدایکبوونەوە ڕەگەزی منداڵەکەی دیاریدەکات، لەسەر بنەمای ئەندامی زاوزێی دەرەکی و پێکهاتەی جەستەیی. هەر لە سکی دایکدا، بە پشکنینی سۆنەر بە دایکەکە دەوترێت کە منداڵەکەی (کوڕ)ە یان (کچ)ە! ئەمە دیاردەیەکی جیهانی و سروشتییە، نەک دروستکراوی دەستی مرۆڤ، لەبەرئەوە هەر لە لەدایکبوونی منداڵەوە، دەبێت دایباب هەوڵبدەن کە ڕەفتاری ڕەگەزی گونجاو بۆ منداڵەکە ئەنجام بدەن، وەکو جلوبەرگ و کەلوپەلی داپۆشین و بۆن و ...

ئەم دوو ڕەگەزە، لە کاتی لەدایکبوونەوە دیاریکراوە و خواکردە، مرۆڤ دەستی لە دروستبوون و گۆڕین و دیاریکردنیدا نییە، بەڵکو خودی خۆی ئامادەکراوە و دانراوە، ئامادەیە بۆ پەروەردەکردن و گەورەکردن. کەواتە ئەم جۆرە لە پەروەردە لە یەکەم ڕۆژی لەدایکبوونەوە دەستپێدەکات، زۆرێک لە دایباب پێش لەدایکبوونی منداڵەکە، ژوور و پێداویستییەکانی بەگوێرەی ڕەگەزی منداڵەکە ئامادە دەکەن!

بە واتایەکی تر؛ ئەم بابەتە پەیوەندی نییە بە تێگەیشتنی کۆمەڵگە و تاکەکان یان پاڵنەری ئاینی بێت، بەڵکو بەشێکە لە سروشتی مرۆڤ و مرۆڤایەتی، سەرچاوەی بەردەوامی و مانەوەی ڕەگەزی مرۆڤایەتییە. لە سەرەتای دروستبوونی مرۆڤەوە هەتا ئەمرۆ بەردەوامی هەیە، و بەردەوام دەبێت. لەم ڕوانگەیەشەوە، هەر ڕەگەزە و بەرپرسیارییەتی و ئەرک و ماف و ڕەفتاری جیاواز بە خۆی هەیە، هەتا ئەنجامیبدات و پێیهەستێت.

بەگوێرەی کۆمەڵگاکانی مرۆڤایەتی، گۆڕانکاری لە جۆری بەرپرسیارییەتی، و جیاوازی ئەرک و مافەکان، و تەنانەت پۆشاک و تایبەتمەندییە کەسییەکانیش ڕوویداوە، بەڵام هەموو کات دوو ڕەگەزی جیاواز و لەیەک جیا هەبووە، و ڕێزی لێگیراوە و مرۆڤی لەسەر پەروەردەکراوە. بۆنمونە لە کۆمەڵگەی سەرەتایی مرۆڤایەتی؛ ڕەگەزی نێر ئەرکی دابینکردنی بژێوی و پاراستنی خێزان بووە، لەکاتێکدا ڕەگەزی مێ ئەرکی منداڵ خستنەوە و بەخێوکردن و پەروەردەکردنی منداڵ بووە، لە سەردەمی ئێستادا؛ ژنان هاوشانی پیاوان، بەشدارن لە دابینکردنی بژێوی، هەروەها ڕەگەزی نێر هاوکارێکی باشە لە بەڕێوەبردنی ماڵدا. بەڵام هێشتا ژنان پەروەردەکار و بەڕێوەبەری ماڵن و پیاوانیش

دابینکەری بژێوی و پارێزەری خێزانن! هیچ کات پیاوێک ناتوانێت ببێتە ژن و منداڵ بخاتەوە! بەڵکو نەرمونیانی و لەسەرخۆیی ئافرەت، بەشداری کاریگەری هەیە لە گەورەکردن و بەخێوکردنی منداڵدا، ئەمە جیاوازی بایۆلۆجییە، کە کاریگەریەکەی بەهۆی هۆرمۆنەکان، و پێکهاتەی بۆماوەیی و ئەندامییەوە لەسەر هەردوو ڕەگەز دانراوە.

سەبارەت بەو کەسانەش کە (نێوانسێکس)ن، ئەوە مامەڵەیان لە سەردەمەکانی پێشوو جیاوازبووە، و هەندێک جۆریان ڕەگەزی سێکسیان بە هەڵە دیاریکراوە، بۆنمونە ئەندامی زاوزێی دەرەکی وەکو ڕەگەزی نێر بووە، بەلام لەناوەوە هەموو ئەندامە سێکسییە ناوەکییەکانی ڕەگەزی مێ بووە لە بوونی هێلکەدان و منداڵدان و.. بەلام بەهۆی نەزانینەوە، منداڵەکە وەکو کوڕ گەورە کراوە، لەکاتێکدا کە کچ بووە! ئەم هەڵەیە هەتا ئەمرۆش هەیە، بەلام زۆر دەگمەنە، لە ئێستادا بەهۆی پێشکەوتنی زانست و پزیشکییەوە، بە ئاسانی دەزاندرێت کە ئەندامەکانی ناوەوە و دەرەوەی سێکسی مرۆڤ چین، و لە ساتی لەدایکبوونەوە دایباب هەوڵدەدەن کە هەر کێشەیەک هەبێت چارەسەری بکەن.

لەبەرئەوە زۆربەی ئەو کێشانە هەر لە منداڵییەوە دەزاندرێت، دایباب و خانەوادە بە ڕێگە پزیشکییەکان، ڕەگەزی منداڵەکە دەکەنە ئەو ڕەگەزەی کە نزیکە لە ڕەگەزی بایۆلۆجی لە ڕووی بوونی ئەندامە سێکسییەکانەوە، ئەمەش وادەکات بەشێوەی ئەو ڕەگەزە پەروەردەی بکەن کە منداڵەکە هەیەتی. تەنها ڕێژەیەکی کەمی ئەم جۆرە کەسانە وەکو نێوانسێکس دەمێننەوە، و ئەوانیش پێویستیان بە مامەڵە و پەروەردەی سێکسی جیاواز هەیە.

کاتی دەستپێکی پەروەردەی ڕەگەزی:

وەکو ئاماژەمان پێدا، هەر لە ساتی لەدایکبوونەوە، ئەم جۆرە لە پەروەردە وەکو دیاردەیەکی خۆرسک و ڕۆتینی، لە ڕەفتاری دایبابدا دەردەکەوێت. بەبێئەوەی منداڵەکە ئاگاداری ڕەگەزی خۆی بێت، دایباب وەکو ڕەگەزی خۆی مامەڵەی لەگەڵدا دەکەن. یەکەم هەنگاویش بریتییە لە دیاریکردنی ناوێکی گونجاو بۆ ڕەگەزەکەی (هەندێکجار پێش لەدایکبونی ناوەکە ئامادەکراوە). لێرەوە لیستی جیاوازی ناوی تایبەت بە کوڕان و کچان هەیە، و هەندێک ناویش هاوبەشە لە نێوانیاندا، زۆرجار ئەو ناوە هاوبەشانە، دەبنە سەرچاوەیەک بۆ هەڵە لێکداوە بۆ ڕەگەزی کەسەکە، بەتایبەت لە منداڵیدا.

لە هەمانکاتدا ژووری تایبەت، سیسەمی خەوتن، پێخەفی بۆ ئامادەکراوە یان ئامادە دەکرێت بەگوێرەی ئەو ڕەگەزەی هەیەتی، جلەکانی کوڕان و کچان جیاوازن لە ڕووی ڕەنگ و وێنە و.. ڕاستەوخۆ کاڵای ڕەنگ پەمەیی بۆ کچان، و ڕەنگ شین بۆ کوڕان هەڵدەبژێرن. جلی کچانە بۆ کچ و کوڕانە بۆ کوڕ. کاتێک کە خزمانیش سەردانی دەکەن بۆ پیرۆزبایی، هەر بەوشێوە مامەڵە دەکەن، گوارەی ئاڵتوون و کەلوپەلی کچانە بۆ کچەکە، و هی کوڕانەش بۆ کوڕەکە دەبەن! هەرگیز بینیوتە منداڵەکە کوڕبێت و گوارەی منداڵانەی بۆ برابێت بە دیاری!؟

کاتێکیش گەورە دەبێت، ئامرازی یاریکردن و چێژوەگرتن، لە ڕەورەوە و شەقشەقەی تایبەتی ڕەگەزەکەی بۆ دەکڕن، پاشان بوکەڵە و سەیارە و دەمانچە و میکانۆ و یاری ماڵ دروستکردن، ... هەمووی بەگوێرەی ڕەگەزەکەی دەکرێت.

کاریگەرەکان لەسەر پەروەردەی ڕەگەزی:

سەبارەت بە کاریگەرەکان لەسەر پەروەردەی ڕەگەزی منداڵ، زۆر لایەن ڕۆڵیان هەیە، ئەوانیش بەگشتی بریتین لە:

یەک. هۆشیاری دایباب لە پەروەدە بەگشتی و پەروەردەی ڕەگەزی بە تایبەتی؛

هەتا دایباب هۆشیارتر بن، باشتر و چاکتر منداڵەکە پەروەردە دەکەن. دایبابی هۆشیار لە جیاتی کاریگەری کلتور و نەریتی هەڵە، پەنا دەبەنە بەر پەروەردەیەکی دروست، لەجیاتی جێبەجێکردنی ئارەزووی کەسییان، ڕێگەی دروستی پەروەردە هەڵدەبژێرن.

دوو. ویستراوی منداڵ و چاوەڕوانی دایباب و خانەوادە؛

بەهەمانشێوە کاتێک کە منداڵ لەدایکبوو، ویستراوی لەلایەن دایباب و خێزانەوە بۆ ڕەگەزەکەی، و تێگەیشتنی خێزان لە کاریگەری و گرنگی ڕەگەزی منداڵەکە لەلایان، دەبێتە سەرچاوە بۆ پێدانی خۆشەویستی و مامەڵەکردن لەگەڵیدا، بۆنمونە کاتێک کە دایک دوو منداڵی کوڕی هەیە، و سکی سێیەم دەکات هەتا خوای گەورە کچی پێببەخشێت، بەڵام کوڕیان دەبێت، کاریگەری دەکاتە سەر مامەڵەی دایباب لەگەڵ ئەو منداڵە. یاخود کاتێک کە خانەوادەی باوکی زاوا، ئارەزوو دەکەن منداڵی کوڕەکەیان ڕەگەزی نێر بێت، یان ڕەگەزی مێ بە کەم سەیر دەکەن، ئەوە کاریگەری دەبێت لەسەر ڕەفتاریان لە ڕووی ڕەگەزیی و پەروەردەییەوە لەسەر منداڵەکە.

سێ. جۆری خێزان و پەیوەندییەکان؛

هەتا قەبارەی خێزان گەورەتر بێت کاریگەرییەکان دەگۆڕێن، بۆنمونە خێزانێک کە داپیرە و باپیرە لەگەڵیان بێت کاریگەری نەریتی جیلەکەیان ماوە بەسەر پەروەردەی منداڵەکانەوە، یاخود

بوونی ژمارەی زیاتری خوشک و برا لە خێزاندا، کاریگەری دەکاتە سەر پەروەردەی ڕەگەزی منداڵان.

چوار. کلتوری کۆمەڵگە؛

هەموو دەزانین کە؛ ڕەفتاری ڕەگەزی لە نێوان نەتەوەکان جیاوازە! ئەم جیاوازییەش کاریگەری دادەنێت لەسەر جۆری پەروەردەکردنی منداڵ. هەروەها تێگەیشتنی کۆمەڵگەکان بۆ گرنگی ڕەگەزەکان دەگۆڕێت و گۆڕاوە.

پێنج. سیستەمی پەروەردە؛

لە ڕووی مامەڵەی ڕەگەزە جیاوازەکان لە خوێندنگە، بوونی ڕۆڵی مامۆستا و بەڕێوەبەر، مەنهەج و پرۆگرامەکانی خوێندن، جۆری ئاراستەی مامۆستا بۆ خوێندکاران، .. هەمووی کاریگەری هەیە لەسەر پەروەردەی ڕەگەزی منداڵ.

شەش. ئاین؛

بۆنمونە؛ تێگەیشتنی ئاینی دروست، سەبارەت بە ڕۆڵ و گرنگی هەردوو ڕەگەز و بەرپرسیارییەتییەکانیان، دەبێتە هۆی پەروەردەیەکی دروستی ڕەگەزی، بەپێچەوانەشەوە گوتاری هەڵەی تایبەت بە کەمکردنەوەی ڕەگەزی مێ و گەورەکردنی ڕەگەزی نێر، کاریگەری نەرێنی دەکاتە سەر ڕەگەزی مێ و کۆمەڵگە!

ئامانجی پەروەردەی ڕەگەزی:

شێوازی پەروەردەکردنی ڕەگەزی منداڵ، وەکو هەموو جۆرەکانی تری پەروەردە، کاریگەری لەسەر داهاتووی تاک هەیە! بەهۆی هەڵە لەم جۆرە لە پەروەردەکردن، دەگونجێت لە داهاتوی ژیانیدا منداڵەکە توشی چەندین گرفت ببێتەوە. ئامانجی ئەم جۆرە لە پەروەردەش، دروستکردنی تاکێکە کە هەڵگری تایبەتمەندییەکانی

ڕەگەزەکەی خۆیەتی، لە هەموو ڕووەکانی بیرکردنەوە، هەڵسوکەوت، جلپۆشین، هەڵچوونەکان، ... واتە کچێک لە داهاتوو ڕۆڵی مێینەیی خۆی بگێڕێت، و کوڕێک ڕۆڵی نێرینەی خۆی هەبێت. ئەم دوو ڕەگەزە لە یەکتری جیاوازن، بەڵام دژی یەک نین، بەڵکو تەواوکەری یەکترین، بەبێ بوونی یەکێکیان، ژیان ناتەواو دەبێت!

دوو هەڵە لە پەروەردەی ڕەگەزیدا:

دووجۆر هەڵە هەن، کاریگەری نەرێنی و خراپیان هەیە لەسەر داهاتووی تاک؛

یەکەمیان پەروەردەکردنی بۆ ڕەگەزێکی جیاواز؛ پەروەردەکردنی منداڵ، وەکو ڕەگەزێکی جیاواز، لە ڕەگەزی سێکسی خۆی، واتە کچێکە لەسەر ڕەفتار و تایبەتمەندی ڕەگەزی نێر گەورە دەکرێت، یان کوڕێکە لەسەر ڕەفتار و تایبەتمەندی ڕەگەزی مێ گەورە دەکرێت. دەبێتە هەڵگری ڕووکەشی، تایبەتمەندی و ڕەوشتەکانی ڕەگەزی بەرانبەر.

دووەمیان؛ هەڵەکردن لە پەروەردەکردنی ڕەگەزیدا؛ لێرەدا منداڵ لەسەر تایبەتمەندی و ڕەفتاری ڕەگەزی سێکسی ڕەگەزەکەی خۆی گەورە دەکرێت، بەڵام لەسەر بنەماکانی جیاوازیکردن و بە گرنگ زانینی ڕەگەزێکیان! واتە لە پرۆسەکەدا هەڵە هەیە نەک خودی پەروەردەکردنەکە!

هەریەکە لەو دوو جۆرە لە هەڵەکردن، کاریگەری نەرێنی جیاوازی هەیە لەسەر تاک، لە خوارەوە بە کورتی ئاماژە بەو کاریگەرییە نەرێنییانە کراوە.

هەڵەی یەکەم: پەروەردەکردنی بۆ ڕەگەزێکی جیاواز:

ئەگەر پەروەردەیەکی ڕەگەزی دروست و ڕاست ئەنجامدرا، ئەوە مرۆڤ لە داهاتوو بەختەوەر دەبێت لەناو خێزان، لەگەڵ هاوسەرەکەی، لە شوێنی کارەکەی و لەناو کۆمەڵ، .. چونکە تاک لەناو خێزان و کۆمەڵدا، ڕۆڵی چاوەڕوانکراو و سەرەکی خۆی دەبینێت! بەڵام ئەگەر تاکێک پەروەردەیەکی هەڵە کرا، وەکو ڕەگەزی خۆی گەورە نەکرا، توشی چەندین کێشە و گرفت دەبێتەوە لە داهاتوو، ئەوانیش بەگشتی بریتین لە:

یەک. کەسییەتی:

کاتێک کە تاک هەستدەکات کەسییەتیەکەی نەگونجاوە، و نەیتوانیوە تایبەتمەندییە ڕەگەزییەکان بەدەستبهێنێت، ئەوە هەست بە بە گۆشەگیری و دابڕان دەکەن لە کۆمەڵگە. ئەمەش سەرچاوەیە بۆ زۆر گرفت و شڵەژان لە کەسییەتی تاکدا.

دوو. لە ژیانی هاوسەری:

پەیوەندی هاوسەرگیری لەنێوان دوو ڕەگەزی جیاوازدا ڕوودەدات، کە دەبنە تەواوکەری یەکتری، بەڵام کاتێک کە دوو هاوسەر بەیەکەوە دەژین هەڵگری تایبەتمەندی یەک ڕەگەزن، ناتوانن لە ژیانی هاوسەریدا بەختەوەر و دڵخۆشبن، چونکە نابنە تەواوکەری یەکتر، بەڵکو بەردەوام دەماقەڵە و لێکتێنەگەیشتنیان دەبێت. بۆنمونە ئەگەر کچێک وەکو کوڕ گەورە بکرێت و ڕەوشتەکانی کوڕی هەڵگرتبێت، ئەوە لە داهاتوو لەگەڵ هاوسەرەکەی کە نێرە لە یەکتری تێناگەن، بەهۆی ئەوەی کچەکەش دەیەوێت نێر بێت. یان کاتێک کە کوڕێک وەکو ڕەگەزی مێ گەورە کراوە، دەنگ و ڕەفتاری ژنانە بکات، لە داهاتوو لەگەڵ ژنەکەی کێشەیان دەبێت، کە پیاوەکەی ژنانە دەربکەوێت.

سێ. لەسەر داهاتووی منداڵەکان؛

ئەگەر دایبابی منداڵێک، هەڵگری تایبەتمەندییە ڕەگەزییە گونجاوەکانیان نەبن، ئەوە لە داهاتوو کاریگەری لەسەر منداڵەکان بەجێدەهێڵێت، چونکە لە پرۆسەی دایبابی و پەروەردەدا؛ دایک دەبێت ڕۆڵی دایک بگێڕێت، و باوکیش ڕۆڵی باوک. دایک وەکو چاودێریکەر و و دابینکەری خۆشەویستی و سۆز و بەخێوکار، باوک وەکو ئاراستەکەر و پاڵپشت و پشتیوانی. لە پەروەردەدا منداڵ پێویستی بە هەردووکیانە، هەتا بە باشی گەشە بکات، و پێداویستییە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی بەدەستبهێنێت. نەبوونی تایبەتمەندی ڕەگەزی یەکێک لە دایباب، کێشە بۆ داهاتووی منداڵەکە دروست دەکات.

چوار. لە کۆمەڵگەدا؛

بەگشتی کەسانێک کە خاوەنی تایبەتمەندی ڕەگەزی خۆیان نین، کۆمەڵگە قبوڵیان ناکات و پەسەند نییە بە لایەوە. ئەمەش زۆرجار سەرچاوەیە بۆ بێتوانایی لە کارکردن و پەیوەندییە کۆمەڵایەتی و خێزانییەکان. بەهۆی پەروەردەی ڕەگەزی هەڵە و فێرنەکردنی ڕەفتاری گونجاوی ڕەگەزییەوە، تاک ڕەفتاری ڕەگەزی بەرانبەر دەکات، بۆنمونە لەوانەیە کچێک لە گەورەییدا مامەڵە وەکو کوڕ بکات، کۆمەڵگەش وەکو ڕەفتارێکی نائاسایی لێکدانەوەی بۆ بکات، لەکاتێکدا کە کچەکە خۆی ئارەزووی لەم ڕەفتارەی نەبووبێت، بەڵام واپەروەدەکرابێت. لەم کاتانەدا لەوانەیە کەسەکە لە قوتابخانە یان شوێنی کار پەسەندکراو نەبێت.

هەڵەی دووەم. هەڵەکردن لە پەروەردەکردنی ڕەگەزیدا:

ئەگەر بە هەر هۆکارێک بوو؛ ڕەگەزێک بە گەورەتر لە ڕەگەزەکەی تر دانرا، یان گرنگی زیاتر درا بەڕەگەزێک، یاخود ڕەگەزێک بەکەم سەیرکرا، ... ئەوە پێیدەوترێت هەڵەکرن لە پەروەردەی ڕەگەزیدا، کاریگەری نەرێنی زۆری هەیە، وەکو:

یەک. دروستبوونی مرۆڤێکی شەرمن؛

بۆنمونە؛ بەهۆی بانگ کردن و ناوهێنانی بە ڕەگەزی بەرانبەر، یان مامەڵەکردن لەگەڵی وەکو ڕەگەزەکەی تر، یاخود پۆشاک و ستایلی قژی وەکو ڕەگەزەکەی تر لێبکرێت، لەکاتێکدا کە منداڵەکە پێیناخۆشە و ئارەزووی لەو جۆرە قسە و هەڵسوکەوتانە نییە، منداڵ ئارەزووی لە ڕەگەزەکەی خۆی نامێنێت. دەرئەنجام هەست بە شەرم و نەنگی دەکات!

دوو. لاوازی ڕێزگرتنی خود و متمانە بەخۆبوونی؛

بەهەمانشێوە کاتێک کە منداڵ ئارەزوو ناکات، وەکو ڕەگەزی بەرانبەر بانگ بکرێت و مامەڵەی لەگەڵ بکرێت، یان لە لایەن خانەوادە و خێزانەوە، ڕەگەزەکەی بەکەم سەیر دەکرێت، متمانە و ڕێزگرتنی خودی لاواز دەبێت.

سێ. ڕقبوونەوە لە ڕەگەزەکەی خۆی؛

بۆنمونە؛ کاتێک کە ڕەگەزەکەی بە کەم و سوک سەیر دەکرێت، و کەمتر لە ڕەگەزی بەرانبەر پیشاندەدرێت و باسدەکرێت و مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت، بەتایبەت کە ڕەگەزی مێ بە کەمتر سەیر دەکرێت، وادەکات کە ڕقی لە ڕەگەزەکەی خۆی ببێتەوە.

چوار. مەترسی توشبوون بە شڵەژانی «بێزاری لە ڕەگەز» زیاد دەکات؛

کاتێک منداڵەکە ڕەفتار و هەڵسەوکەوتی لەگەڵ دەکرێت، بە پێچەوانەی ڕەگەزەکەی خۆی، یان ڕەگەزێک زۆر بە شانازی و گرنگ سەیردەکرێت، و ڕەگەزەکەی تر بە کەمتر و لەکە و عەیبە، جلوبەرگ و ستایی قژ و ناوهێنانی ڕەگەزێکی تری بۆ دادەندرێت، .. ئەمانە هانی منداڵ دەدات کە ڕقی لە ڕەگەزەکەی خۆی بێتەوە، و ڕەگەزی بەرانبەری بەلاوە باشتر و گرنگتر بێت!

هەموو ئەو لێکەوتانەی سەرەوە، دەگونجێت بەهۆی هەڵە لە پەروەردەی ڕەگەزی ڕووبدات، هەڵەکان جۆراوجۆر و هەمەچەشنن، دەبێت دایباب و کۆمەڵگە هەوڵبدەن خۆیان لێبەدووربگرن. لە لاپەرەکانی دواتری ئەم بەشە دا، بە وردی باسی هەندێک لایەنمان کردووە.



دووەم

پەروەردەی دروستی ڕەگەزی

مامەڵەکردن لەگەڵ هەردوو ڕەگەزی مرۆڤ، زۆر خاڵی هاوبەشی هەیە و کەمێکیش جیاوازی هەیە! هەرکەس پێیوابێت کە پەروەردەی کوڕ و کچ جیاوازیی تێدانییە، ئەوە بەهەڵەدا چووە، چونکە ئەوان دوو ڕەگەزی جیاوازن و خاڵی جیاوازیشیان زۆرە، لە تەوەری کۆتایی ئەم بەشەدا، بەشێک لە جیاوازییەکان باسکراون! ئەو خاڵە جیاوازانەش پێویستییان بە مامەڵەی جیاواز هەیە! ئەمە مانای ئەوە نییە کە ڕەگەزێکیان لەوی تر باشتر یان خراپتر بێت، نەخێر! بە پێچەوانەوە واتای ئەوەیە کە پێویستە مافی پەروەردەیی هەردوو ڕەگەز، بەشێوەیەکی یەکسان و داپەروەرانە دابین بکرێت! خاڵە هاوبەشەکان زۆرینەن و جیاوازییەکانیش کەمینەن، و تەنها لە شێوازی مامەڵەدا دەردەکەون. لەبەرئەوە بنەمای سەرەکی بریتییە لە پەروەردەکردنی هەردوو ڕەگەز، هەتا هەردووکیان کەسییەتی بەهێزی گەشە سەندوی تایبەت بە ڕەگەزی خۆیان هەبێت! ئەم بنەمایەش بە ئەنجامدانی ئەم خاڵانەی خوارەوە دێتە دی:

یـەك. هـەر ڕەگـەزە، لەسـەر تایبەتمەنـدی ڕەگـەزی خـۆی پـەروەردە بکرێـت:

هـەروەک لـە سـەرەتای لەدایکبوونـەوە دایبـاب، جیاوازییـە ڕەگەزییـەکان ڕەچاودەکـەن، پێویسـتە لـە تـەواوی ژیانـی منداڵیشـدا پابەندی ئـەم مامەڵەیەبن، هـەر کۆمەڵگە و نەتەوەیـەک خاوەنی چەندین تایبەتمەنی جیاوازن، لـە کۆمەڵگەی کوردیشدا ئـەو جیاوازییانـە وەکو هەمـوو نەتەوەکانـی جیهـان هـەن! منـداڵ لـە تەمەنـی بچوکییـەوە، فێردەبـن کـە ڕەفتـار و چالاکـی جیـاواز هەیـە بـۆ کـوڕان و کچـان، ئـەم ڕۆڵـەش لـە ڕێگـەی کۆمەڵایەتیبـوون و هاتنـە نـاو کۆمەڵـەوە بەدەسـتدێنن. بەگشـتی لـە (بەشـی یەکـەم) دا، ئاماژەمـان بـە ڕۆڵـی ڕەگـەزی کـردووە، لێرەشـدا بـە کورتـی ئامـاژەی بـۆ دەکەیـن:

- کوڕان جلوبەرگی کوڕانە دەپۆشن لـە جلە کوردییەکان، یـان جلی ماڵـەوە و جلـی دەرەوە دا، کچانیـش بـە لەبەرکردنـی جلوبەرگـی تایبـەت دەناسـرێنەوە.
- کچـان ئـەو یارییانـە دەکـەن کـە لەگـەڵ سروشـتیاندا گونجـاوە، وەکو یاریکردن بە بوکەشوشـە! کوڕانیش یارییـەک دەکـەن کـە گونجـاوە بۆ سروشتیان، وەکو یاریکردن بە سـەیارە و ئامێرەکان!
- کچـان بەهـۆی کاریگـەری هۆرمۆنەکانـی جەسـتەیانەوە، زیاتـر بـە نەرمونیانـی و چاودێریکـردن دەناسـرێنەوە، کوڕانیـش بـە ڕەقـی و زبـری دەناسـرێنەوە! ئەمـە بەهۆی جیاوازی ئاسـتی هۆرمۆنەکانەوە ڕوودەدات.
- سـتایلی دەرکەوتنیـان؛ کچـان خاوەنـی قژی درێژن و کـوڕان قژیـان کـورت دەکەنـەوە، کچـان بـە ڕازاوەیـی و جوانـی دەناسـرێنەوە! پیاوانیـش بـە بوونـی ڕیـش و سـمێڵ و ..

هەرچەندە لە ئێستادا بەهۆی کەوتنە ژێرکاریگەری کلتورەکانی تر و بەتایبەت ڕۆژئاوا، داخوازی زۆرە لەسەر یەکسانکردنی ڕۆڵی هەردوو ڕەگەز، لە ڕاستیدا ئەمە دژە بە توانا و پێکهاتە و کارئەندامی جەستەیی هەردوو ڕەگەزەوە، بۆنمونە هەرگیز پیاوان ناتوانن منداڵ بخەنەوە! چونکە ئەم کردارە بەهۆی بوونی ئەندامی منداڵبوون لە ژناندا ڕوودەدات، لەم ڕوانگەیەوە ئەرکی لەدایکبوونی منداڵ و شیرپێدانی سروشتی دەبێت دایک بیکات. پیاوانیش بەهۆی بەهێزی ماسولەکاکانیان، کارە قورس و گرانەکانیان لەسەر شانە، ئەمەش بەهۆی زۆر دەردانی هۆرمۆنی نێرینە (تێستێستیرۆنە)وە ڕویداوە.

ئەو جیاوازییانەی باسکران، بەشێکن لە ڕەفتار و تایبەتمەندی ڕەگەزی، کە بە درێژایی مرۆڤایەتی هەردوو ڕەگەزی پێناسراوەتەوە، هیچ کامیان لەوی تر باشتر یان خراپتر نییە. بەڵکو ئەمە بەشێکە لە سروشتی ژیان و یەکێکە لە جوانییە باڵاکان، لەسەر بنەمای تەواوکاری هەردوو ڕەگەز دانراوە و دروستبووە! کەواتە دەبێت دایباب ڕەچاوی ئەو خاڵانە بکەن و بزانن کە چۆن منداڵەکانی لەو بارەوە ڕادەهێنن و فێردەکەن. بەگشتی بۆ هەندێک لە کاتەکان؛ ئاساییە کە کوڕ بۆیەی نینۆک بکات، یان منداڵێک جلی خوشک و براکانی لەبەر بکات، دووبارەکردنەوەی ئەم ڕەفتارانە بەشێوەیەکی کەم ئاساییە، بەڵام نابێت بەردەوامبێت و هەمووی تایبەتمەندییەکانی ڕەگەزی بەرانبەر لە منداڵەکەدا جێبەجێنەکرێت.

کەواتە؛ پێویستە کە منداڵ وەکو ڕەگەزی خۆی گەورە بکرێت و پەروەردە بکرێت، نەک وەکو ڕەگەزی بەرانبەری، هەتا هەست بە کەسییەتی و بوونی بکات، و لە داهاتوو ببێتە تاکێکی سودبەخش و کاریگەری ڕەگەزەکەی خۆی. نەک توشی شڵەژان و تێکەڵبوون و گرفت و ئاستەنگی ژیانکردن بێت لەگەڵ خۆی، لەناو خێزان و کۆمەڵگە و لە شوێنی کار!

دوو. هەردوو ڕەگەز، لە مافەکان دا یەکسانن و جیاوازییان نییە:

کچ و کوڕ هەردووکیان هەمان مافیان هەیە لەسەر دایباب و کۆمەڵگە! لە ڕووی بوونی مافەکانەوە هیچ جیاوازییەک نادۆزینەوە، ئەو مافانەش وەکو:

- دابینکردنی پێداویستییە سەرەکییەکانی ژیان لە جلوبەرگ، شوێنی نیشتەجێبوونی تایبەت، ئامێرە ئەلکترۆنییەکان، ...
- مافی بەشداریکردن و ڕادەربرین لە بابەتە پەیوەستەکانی خێزاندا.
- دابینکردنی پێداویستییەکانی خوێندن و فێربوون، ئەوەی بۆ کوڕەکە دابیندەکرێت، دەبێت بۆ کچەکەش هەمان شت هەبێت!
- خۆشەویستی و گرنگیپێدانی یەکسان؛ دەبێت هەردووک ڕەگەز، وەکو یەک بە خۆشەویستییەوە مامەڵەیان لەگەڵ بکرێت، وهەمان گرنگیان هەبێت.
- ئازادی و چاودێری؛ نابێت یەکێک لە ڕەگەزەکان هەموو ئازادییەکی هەبێت و ئەوی تر کۆت و بەند بکرێت! یەکێکیان بەبێ چاودێری بەجێبهێڵدرێت، و ئەوەی تریان لەژێر چاودێری بەردەوامدا بێت..

ئەگەر بەوشێوەی سەرەوە مامەڵەمان کرد، هیچ یەک لە ڕەگەزەکان هەست بە کەمی ناکات بەرانبەر بە ڕەگەزی بەرانبەر، هەروەها هیچ کامیان هەستناکات لەوی تر باڵاتر و گەورەترە، ئەمەش داخوازییەکی سەرەکی پەروەردەی ڕەگەزییە.

کەواتە؛ پێویستە کە هەردوو ڕەگەز، بەبێ جیاوازیکردن و بەشێوەیەکی هاوسەنگ مافەکانیان بدرێتێ، هەتا هەستبکەن تاکێکی گرنگی ناو کۆمەڵگەن، و بوونیان جێگەی شانازی و گرنگیپێدانە، لەلایەن خێزان و کۆمەڵگەوە.

سێ: خۆیان بەدوربگرن لە بنیاتنای جیاوازی نێوان ڕەگەزەکان:

هەندێک هەڵە هەن کە لە بارەی مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەگەزە جیاوازەکان، دایباب و کۆمەڵگە دەیکات، هێشتا لە کۆمەڵگەی کوردیدا بەرچاوە، وەکو نەریتێک بەشێکی ماوە، و دەبێت دایباب خۆیانی لێبپارێزن، بەتایبەت باودانی (فەزڵدانی) منداڵی کوڕ بەسەر کچدا. ئەمەش چەند نمونەیەکە کە دەبێت دایباب خۆیانی لێ بەدوربگرن:

- جیاوازیکردن لە نێوان ڕەگەزەکان بە هەر هۆکارێک بێت، بۆنمونە گرنگی زیاتر بە ڕەگەزی نێر بدەن و باوی بدەن (فەزڵیبدەن) بەسەر ڕەگەزی مێدا. ئەمە نەریتێکی باوی کۆمەڵگەی نەفامی و کۆنە، هێشتا هەندێک لە خانەوادەکان ئارەزوو لە کوڕان دەکەن، و کچیان بەلاوە کەم و بچوکە! مرۆڤی کۆن ئەگەر باوەڕی وابوو‌بێت کە کوڕان گرنگترن لە کچان، بەهۆی ئەوەوە بووە کە لە ڕابوردوو کوڕ پشتوپەنای خێزان بووە لە پەیداکردنی بژێوی و بەرگریکردن لە خێزان و خێڵ، بەڵام ئێستا ڕۆژگار گۆڕاوە، و کچانیش وەکو کوڕان کاردەکەن و پشتیوانی خێزانن.
- زاڵکردنی ڕەگەزی نێر بەسەر ڕەگەزی مێدا؛ وەکو دەبینین لەناو چەندین خانەوادە، کوڕە بچوکەکە لێپێچینەوە دەکات لە خوشکە گەورەکەی یان هاوتەمەنەکەی خۆی! کوڕەکە لە خوشکەکەی دەدات و دایبابیش بەلایەنەوە کردەیەکی ئاساییە، یان کوڕەکە هەڕەشە دەکات لە خوشکەکەی، دایبابیش ڕێگە لەم ڕەفتارە ناگرن! ئەمە کردەیەکە بۆ زاڵکردنی ڕەگەزێک و بچووککردنەوەی ڕەگەزەکەی تر.
- پێدانی ئازادی بێسنور بە ڕەگەزی نێر و بەستنەوەی ڕەگەزی مێ؛ کوڕەکە ئازادە هەرکات بچێتە دەرەوە، بچێتە هەر

شوێنێک، هەر ڕەفتارێکی هەبێت، بگرە چاودێریشی ناکەن. بەڵام ڕەگەزی مێ هەموو کارەکانی لەژێر چاودێریدایە، ناتوانێت کارێک بە ئازادی بکات، لەبەرئەوە دەکەوێتە هەڵەوە و بەبێ ئاگاداری و ڕەزامەندی خێزان هەندێک ڕەفتار دەکات، کە دواتر خۆی و خانەوادەکەی گیرۆدە دەکات. نمونەیەکی سادە؛ خێزانی کوردی بە شانازییەوە باسی پەیوەندی سۆزداری کوڕەکەی دەکات لەگەڵ کچانی تر، بەڵام کاتێک کە بزانێت کچەکەی پەیوەندی سۆزداری هەیە لەگەڵ کەسێک، کچەکە توشی سزا و لێپێچینەوە دەبێت! ئازادی بێسنوری کوڕان بەبێ چاودێری و بەستنەوەی کچان؛ هەردووکی مەترسیدارە، سەردەکێشێت بۆ کاری هەڵە.

- جیاوازیکردن لە دابینکردنی پێداویستییەکان؛ نمونەیەکی باو؛ کوڕەکە لە منداڵی و پێش باڵغبوون خاوەنی مۆبایل و سیمکارتی خۆیەتی، بەڵام کچەکە دوای باڵغبوونیش ناتوانێت بە ئاسانی ببێتە خاوەنیان! یان کوڕەکە بە بچوکی تۆڕی کۆمەڵایەتی هەیە، بەڵام کچەکە بە گەورەییش ناتوانێت بە ئاسانی هەژمار دروست بکات! ئەم جیاوازیکردنە هەڵەیە وخراپە! دەبێت بە شێوەیەکی هاوسەنگ مامەڵە لەگەڵ هەردووکیان بکرێت! زوو پێدانی مۆبایل و بوونی تۆڕی کۆمەڵایەتی لە منداڵیدا بۆ هەردوو ڕەگەز هەڵەیە! هەڵە گەورەکە ئەوەیە کە منداڵەکە بزانێت کە جیاوازی دەکەن!
- بەکارهێنانی دەستەواژەی هەڵە؛ بۆ نمونە؛ بەکارهێنانی دەستەواژەی (کوڕەکەم) بۆ ڕەگەزی مێ، هێشتا هەندێک خانەوادە هەن کاتێک کە قسە لەگەڵ منداڵە کچەکەیان دەکەن، دەڵێن (کوڕەکەم)! ئەمە هەڵەیە، مانای ئەوەیە کە کوڕ گرنگترە لە کچ! لەوە خراپتر ئەوەیە کە بە کچان بوترێت: «زەعیفە»!

- بەکارهێنانی جلوبەرگ و ساتیلی ڕەگەزێک بۆ ڕەگەزێکی تر؛ بۆنمونە قژدرێژکردنەوەی کوڕان لە منداڵیدا یان بۆیەکردنی نینۆکەکانیان، کە دایباب بۆ خۆشی و ئارەزووی خۆیان ئەو کارە دەکەن، یان جلوبەرگی کچانە دەکەنە بەری کوڕان، ئەمانە دەبنە هۆی بێزاربوونی منداڵ، کاتێک کە ئەو ئارەزووی لەم ڕەفتارانە نییە. بۆنمونە بەو هۆیەوە خەڵکی و کۆمەڵگە لێیانتێکدەچێت، بە کچ بانگی کوڕەکە دەکەن، ئەویش بەلایەوە ناخۆشە کە کوڕە و خەڵکی بە کچ سەیری دەکەن!

ئەوانە چەند نمونەیەکن کە دەبێت کاتێک منداڵان پەروەردە دەکەین، ڕەچاویان بکەین و خۆمانیان لێبەدووربگرین، هەتا کێشە بۆ منداڵەکان دروست نەبێت.

کەواتە؛ پێویستە دایباب و کۆمەڵگە، خۆیان لەو ڕەفتارانە بپارێزن کە دەبێتە هۆی بەکەم سەیرکردنی ڕەگەزێک، و جوانکردنی ڕەگەزەکەی تر. هەروەها نابێت ڕەفتارێک بکەن کە منداڵەکە پێیناخۆشە و دژە بە ڕەگەزەکەی، هەتا لە داهاتوو بە گرنگییەوە لە خۆی بڕوانێت، و کەسییەتییەکی هاسەنگی هەبێت.

چوار: نێر و مێ، لە هەندێك بەرپرسیارییەتی و ئەركدا جیاوازن:

کچان و کوڕان؛ لە منداڵیدا لە هەمان ئەرک و بەرپرسیارییەتیدان بەرانبەر بە خۆیان، خێزان، و کۆمەڵگە! لەبەرئەوەی هەردوو ڕەگەز منداڵن، و ئەرکەکانی سەرشانیان کەمە و وەکو یەکە، بۆنمونە بەجێهێنانی ئەرکە کەسییەکانی وەکو خۆگۆڕین، پاکوخاوێنی، خوێندن، بەرپرسیارییەتی خێزانی و کۆمەڵایەتی وەکو بەشداری لە ناو خێزان و کۆمەڵگە، سەردانی و میوانداری، هاوڕێیەتی، .. وەکو

یەک وان و جیاوازیی بنەڕەتییان نییە! ئەمە بۆ تەمەنی منداڵییە، بەلام دەبێت منداڵان لە سەرەتای ژیانەوە فێرببن بەرپرسیارییەتی ژن و پیاو لە کۆمەڵگە و ژیاندا وەکو یەک نییە، بەڵکو جیاوازە!

جیاوزییەکانیش ڕوون و ئاشکران؛ ژنان ئەرک و فەرمانی منداڵبوونیان لەسەر شانە، کە ئەرکێکی گەورەو گرنگە لە ژیاندا، هەروەها ژنان پەروەردەکار و چاودێریکەری منداڵانن، ژنان جەستەیەکی ناسک و جوانیان هەیە، ژنان ..... پیاوانیش ئەرکی بەرپرسیارییەتی خێزانیان لەسەرشانە، لە ڕووی دابینکردنی بژێوی و پاراستنیان لە مەترسییەکان، پیاوان جەستەیەکی ماسولکەیی و پتەویان هەیە، .. ئەم جیاوازییانە بنەڕەتی نین، بەڵکو پەیوەستن بە ئەرکی بوونی هەردوو ڕەگەز لە ژیاندا! بوونی جیاوازییەکان نەنگی نییە بۆ هیچ کام لە ڕەگەزەکان، وە جێگەی شانازیش نییە! بەڵکو ئەوە بەشێکە لە سروشتی ژیان و هۆکاری بەختەوەرییەتی.

لێرەدا پێویستە ئەم خاڵانە، بە جوانی منداڵی لەسەر پەروەردە بکرێت:

- فێربن کە ئەرک و بەرپرسیارییەتییەکانی ژن و پیاو لە کۆمەڵگەدا، لەسەر بنەمای تەواوکارییە، بەشێکە لە سروشتی مرۆڤایەتی.
- بزانن هەردوو ڕەگەز گرنگ و پێویستن؛ کەسیان لەوەی تر باشترنین. هەردووکیان وەکو یەک گرنگ و پێویستن بۆ ژیان و کۆمەڵگە.
- ڕێزگرتنی تایبەتمەندی و جیاوازییەکان، ببێتە بەشێک لە ژیانیان؛ بە واتای دورکەوتنەوە لە گاڵتەپێکردن، و بەکەم سەیرکردنی یەکێک لە ڕەگەزەکان.
- فێربوونی چۆنییەتی مامەڵە لەگەڵ جیاوازییەکان؛ بزانن کە چۆن مامەڵەیەکی دروست و ڕاست بکەن لەگەڵ ڕەگەزی خۆیان و ڕەگەزی بەرانبەریان.

- بەجێهێنانی بەرپرسیارییەتیەکانی سەرشانیان لە گەورەییدا؛ کاتێک کە گەورە دەبن، بتوانن بە باشی ئەرکەکانی خۆیان بەجێبهێنن.

کەواتە؛ پێویستە منداڵ بزانێت ئەرک و ڕۆڵی ڕەگەزەکەی چەندە گرنگە لە داهاتوو، بزانێت کە گەورەبوو چی بەرپرسیارییەتییەکی گەورەی لەسەر شانە!

پێنج: هاوڕێیەتی و پەیوەندییەکانی:

زۆرگرنگە کە منداڵان بزانن کە چۆن هاوڕێیەتی دروستدەکەن، لەگەڵ کێ دەبن بە هاوڕێ، لە بواری پەروەردەی ڕەگەزی گرنگە کە لە بابەتی هاوڕێیەتی و پەیوەندییەکانیدا، ڕەچاوی چەند خاڵێک بکەین، هەتا منداڵان بتوانن بە دروستی گەشە بکەن، و داهاتوویەکی دروست و کاریگەرییان هەبێت! لەو بارەوە ئەم خاڵانە گرنگن:

- پەیوەندییەکانی لەگەڵ خوشک و براکانی؛ زۆر گرنگە کە دایباب بە ئاگابن کە پەیوەندی منداڵ چۆنە لەگەڵ خوشک و براکانی، بتوانن هاوسەنگی دروست بکەن، نەهێڵن هیچ هەڵەیەک لە بواری مامەڵەی ڕەگەزی لە نێوانیان ڕووبدات! بۆ نمونە نابێت ڕێگە بدەن کە گرنگی زیاتر بە یەکێک لە ڕەگەزەکان بدرێت، یان بە کەمتر سەیربکرێت، نازی زۆر و توندوتیژی بەرانبەر یەک بەکارنەهێنن لەسەر بنەمای جیاوازی ڕەگەزی، بەهۆی بوونی خوشک و براکانییەوە منداڵەکە بەبێ هاوڕێ نەمێنێتەوە، پەیوەندییەکی بەهێزی لەگەڵ هەردوو ڕەگەز هەبێت، ...
- هاوڕێیەتی ڕەگەزی خۆی بکات؛ پێویستە کە منداڵ هاوڕێی زۆری هەبێت لە ڕەگەزەکەی خۆی، بەردەوام تێکەڵ بکرێت لەگەڵ منداڵانی هاوڕەگەزی خۆی، ئەمەش لە تەمەنی بچووکی هەتا گەورەیی پێویستییەتی، بەهۆیەوە چێژوەردەگرێت، و پشتیوانی بەدەستدەهێنێت، و لێیانەوە فێردەبێت.

- هاوڕێیەتی لەگەڵ منداڵانی ڕەگەزی بەرانبەر؛ پێویستە منداڵ جگە لە خوشک و براکانی، لەگەڵ منداڵانی تری ڕەگەزی بەرانبەر تێکەڵبێت، و هاوڕێیەتییان بکات، بەڵکو لە سەرەتاکانی تەمەنەوە منداڵ هەست بە جیاوازی گەورە ناکات و نایزانێت، پاشان کاتێک دەگاتە تەمەنێکی دیاریکراو کە جیاوازییەکان دەزانێت، خۆی کەمێک پەیوەندییەکان کاڵتر دەکاتەوە و زیاتر لە هاوڕێی ڕەگەزی خۆی نزیک دەبێتەوە، بەڵام هێشتا پەیوەندی هەیە لەگەڵ منداڵانی ڕەگەزی بەرانبەر لەناو خزمان و لە خوێندنگە و لەناو کۆمەڵگەدا. لەبەرئەوە گرنگە کە منداڵان پەیوەندییەکی باشیان هەبێت لەو بارەوە، هەتا تەمەنی نەوجەوانی و باڵغبوون کە گۆڕانکاری گەورە ڕوودەدات. بەڵام پێویستە ئاگاداربین لە پاراستنی منداڵاکان لە دەستدرێژی سێکسی و هەراسانکردن. مەبەستی ئێمە لێرە پەروەردەی ڕەگەزییە نەک دەستدرێژی.
- پەیوەندی لەگەڵ خزمانی نزیک و گەورەکان؛ منداڵ پێویستە کە لەگەڵ خزمانی نزیکی لە هەردوو ڕەگەز، پەیوەندییەکی دروست و بەهێزی هەبێت. بەڵام دەبێت فێربکرێن کە چۆن خۆیان لە دەستدرێژی بپارێزن! ئەمەشمان لە (بەشی چوارەم)ی ئەم کتێبەدا ڕوونکردۆتەوە. بە بوونی پەیوەندی منداڵ زیاتر لە خۆی و لە چواردەوری تێدەگات، هەوڵدەدات کە بە شێوەیەکی دروست خۆی بگونجێنێت.

کەواتە؛ پێوسیتە کە بە گرنگییەوە لە ڕۆڵی هاوڕێ لە ژیانی منداڵدادا بڕوانین، هەوڵبدرێت زۆرترین هاوڕێی لە ڕەگەزی خۆی هەبێت، پەیوەندی دروستی لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر هەبێت لە منداڵان و گەوران.



سێیەم

جیاوازی نێوان هەردوو ڕەگەز

لێکدانەوە و بەڵگە زانستییەکان!

لە ئێستادا کۆمەڵێک کەس بانگەشەی ئەوە دەکەن کە؛ «ژنان و پیاوان جیاوازییان نییە، بەڵکو پێویستە وەکو دوو ڕەگەز، لە هەموو بوار و لایەنەکاندا یەکسان و هاوشێوە بن»، تەنانەت دژایەتی جیاوازی ڕۆڵی ڕەگەزی دەکەن، بە جۆرێک لە نەنگی ئاماژەی بۆ دەکەن، لەکاتێکدا کە ئەو دوو ڕەگەزە، بە تەواوی لە زۆربەی لایەنەکانەوە جیاوازن، ئێمە لێرەدا ئاماژە بە جیاوازییە بنەڕەتییەکان دەکەین، لە ڕووی بایۆلۆجیی و فیسیۆلۆجی و دەروونییەوە، کە بنەمای سەرەکییە بۆ هەڵسوکەوت و ڕەفتارەکانی مرۆڤ! ئەم جیاوازییانەش بە ئاماژە کردن بۆ سەرچاوەی زانستی باسدەکەین، واتە بابەتی سەلمێندراوی زانستین، جێگەی مشتومڕ و ڕاجیایی نییە!

باسکردنی لێرەدا بۆ ئەوەیە کە بزانین؛ هەردوو ڕەگەز جیاوازن لە یەکتری، ئەم جیاوازییەش هۆکارە بۆ بەردەوامبوون لە ژیان و مانەوەی ژیان. جیاوازییەکانیش ژینگە دروستی نەکردوون، بەڵکو سروشتی دروستبوون و بوونی ڕەگەزەکان وایە و وابووە

و بەوشێوەش دەمێنێتەوە! زیندەوەران لە ژێر کاریگەری لایەنە بایۆلۆجی و فیزیۆلۆجییەکانیان دان، بەهۆیانەوە جۆری ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکانیان دەردەکەوێت، ژینگە کاریگەری هەیە لەسەر دیاریکردنی جۆری ڕەفتاری ڕەگەزی، لەسەر بنەمای تواناکانی هەریەکە لە ڕەگەزەکان.

«لە ڕوانگەی پزیشکییەوە، ڕەگەزی کەسێک بە پێنج تایبەتمەندی سەرەکی دیاری دەکرێت (کرۆمۆسۆم، هۆرمۆن، ئەندامی دەرەکی زاوزێ، تایبەتمەندی سێکسی دووەمی (تایبەتمەندی جەستەیی کە لە کاتی باڵغبووندا دەردەکەون وەک مەمک، مووی دەموچاو و سێوی ئادەم) و کۆئەندامی ناوەکی زاوزێ (هێلکەدان یان گونەکان))، بەلام بە کردەوە زۆربەی کۆرپەکان بەپێی دەرکەوتنی ئەندامی زاوزێیان ڕەگەزێکیان بۆ دانراوە.»[5]

ئێمە باسی جیاوازییە بنەڕەتی و باو و دیارەکان ناکەین، کە هەمووان دەیبینن و دەیزانن! ئەوانیش بریتین لە:

- جیاوازی لە کرۆمۆسۆمە سێکسییەکان؛ ڕەگەزی مێ خاوەنی کرۆمۆسۆمی سێکسی (XX)، نێریش خاوەنی (XY)یە، ئەمەش جیاوازی بنەڕەتییە و لە سەرجەم خانەکانی لەشدا ڕەنگی داوەتەوە. ئەمە جگە لەوەی کە لە کرۆمۆسۆمەکانی تریشدا جیاوازی لەنێوان هەردوو ڕەگەزدا هەیە!
- جیاوازی ئەندامی زاوزێی نێرینە و مێینە کە بەتەواوی لە یەکتری جیاوازن.
- جیاوازی لە دەردانی ڕێژەی هۆرمۆنە سێکسییەکان (Sex Hormones)، کە هۆرمۆنی مێینە (Estrogine and Progestrone) لە مێدا زۆرەوە، هۆرمۆنی نێرینە (Testosterone) لە نێردا زۆرە. ئەمە سەرەڕای جیاوازی

چەندین هۆرمۆنی تر، کە هەر پەیوەستن بە لایانەی ڕەگەزییەوە، وەکو هۆرمۆنەکانی (Luteinizing Hormone) و (Follicle-Stimulating Hormone) کە لە ڕەگەزی مێدا بە ڕێژەیەکی زۆر دەردەدرێن!

لە بارەی جیاوازییە ڕەگەزییەکان، پوختەیەک و کورتەیەک لە چەند بابەت و توێژینەوەیەک، لە گۆڤارە زانستییەکانەوە وەرگیروان، لێرەدا بەبێ دەستکاریکردن وەکو خۆیان دانراون، تەنها کراون بە کوردی و کورتکراونەوە:

یەك. جیاوازی نێوان مێشکی هەردوو ڕەگەز[٣٦]:

لە ڕاستیدا، لە ماوەی سالانی ڕابردوودا، چەندین بەڵگە لە بارەی کاریگەری سێکس (ڕەگەز)ی تاک لەسەر زۆر بوارەکانی مێشک و ڕەفتار دەرکەوتوون، لەوانە هەست، بیرەوەری، بینین، بیستن، پرۆسێسکردنی دەموچاو، هەستکردن بە ئازار، ئاستی گوێزەرەوە دەمارییەکان، کارکردنی هۆرمۆنی فشار لەسەر مێشک و حاڵەتەکانی نەخۆشی.

چەند تێڕوانینێکی هەڵەی باو:

سەبارەت بە جیاوازییەکان لە نێوان مێشکی نێر و مێدا، چەند تێڕوانین و هەڵە تێگەیشتنێک هەیە، کە دەبێت سەرەتا ئەوانە بزانین کە ڕاستی نین؛

یەکەم تێڕوانینی هەڵە ئەوەیە کە پێیوایە؛ کاریگەرییەکانی سێکس بچووکن و جێی متمانە نین.

تێڕوانینێکی هەڵەی دووەم و پەیوەندیدار، پێیوایە کە جیاوازییە ماناوەندەکانی نێوان ڕەگەزەکان، لە ئەنجامی چەند حاڵەتێکی توندەوە دەرکەوتوون!

تێڕوانینێکی هەڵەی سێیەم کە پەیوەندی بەوەوە هەیە، پێی وایە کە جیاوازییەکانی ناو ڕەگەزێک زۆر گەورەترن لە جیاوازییەکانی نێوان ڕەگەزەکان، واتاکەی ئەوەیە کە دەتوانرێت کاریگەرییەکانی سێکس وەک شتێکی بێ بایەخ ڕەت بکرێتەوە.

چوارەم تێڕوانینی هەڵەی بەربڵاو، ئەوەیە کە هەموو جیاوازییە ڕەگەزییەکان، دەگێڕێتەوە بۆ کاریگەری هۆرمۆنەکانی سێکس. لە ڕاستیدا هۆرمۆنە سێکسییەکان بۆ زۆرێک لە جیاوازییە ڕەگەزییەکان زۆر گرنگن، بەڵام ناتوانن هەموو جیاوازییە سێکسییەکان ڕوونبکەنەوە.

تێڕوانینی هەڵەی کۆتایی؛ ئەوەیە کە ئەگەر جیاوازی ڕەگەزی لە ڕەفتارێکی تایبەتدا نەبێت، دەتوانرێت گریمانە بکرێت کە هۆکارە دەمارییەکانی بنەمای ئەو ڕەفتارە بۆ هەردوو ڕەگەزەکە یەکسانن (واتە بە یەکشێوە ڕوودەدەن لە مێشکدا). بەڵام زۆرێک لە لێکۆڵینەوەکان، ئاماژە بە جیاوازی ڕەگەزی لە چالاکیی دەمارەکاندا دەکەن، سەرەڕای ئەوەی کە هیچ جیاوازییەکی ڕەفتاری لە نێوان ڕەگەزەکاندا نییە. بۆ نموونە، لە توێژینەوەکاندا دەرکەوتووە کە ناوچەکانی مێشکی ژن و پیاو جیاوازن بۆ وەرگرتن و لێکدانەوەی یادەوەرییە سۆزدارییەکان، واتە هەر وەک چۆن هەردووکی یەک ڕەفتارە (یادەوەرییە سۆزدارییەکان)، بەڵام دوو ناوچەی جیاواز کارا دەبن لەنێوان ژن و پیاودا.

ئەمانەی سەرەوە هەڵە تێگەیشتنن، لە خوارەوە باسی لایەنە ڕاست و دروستەکە کراوە:

جیاوازییەکان لە پێکهاتە و فەرمانی مێشکدا:

جیاوازی ڕەگەز (سێکس)ی لە هەموو بەشەکانی مێشکدا هەیە، لەوانەش لە زۆرێک لە ناوچە 'هزرییەکان' وەکو هیپۆکامپوس،

ئامیگدالا و نیوکۆرتێکس (وێنەی ١ جیاوازییەکانی نێوان مێشکی هەردوو ڕەگەز ڕووندەکاتەوە). هەروەها جیاوازی ڕەگەزی دەتوانێت لە سروشتدا تاڕادەیەک گشتی بێت، بۆ نموونە، ناوچە بەربڵاوەکانی توێژی قەدی مێشک (cortical mantle) لە ژناندا بە شێوەیەکی بەرچاو ئەستوورترن لە چاو پیاوان. هەروەها ڕێژەی مادەی خۆڵەمێشی (Gray matter) بۆ سپی (White matter) جیاوازییەکی بەرچاو لە نێوان ڕەگەزەکاندا هەیە، لە ناوچە جیاوازەکانی قەدی مێشکی (Brain Stem) مرۆڤ. لە زۆر حاڵەتدا، جیاوازییەکان لە پێکهاتەی ئەندامی ئاشکرادا دیار نین، بەڵکو لە هەندێک جۆری ڕەهەندی فەرمانیدا دیارە. بۆ نموونە، ناوچەیەک لەوانەیە لە نێوان ڕەگەزەکاندا جیاواز بێت، لە لایەنەکانی کارکردنی گوێزەرەوە دەمارییەکانی.

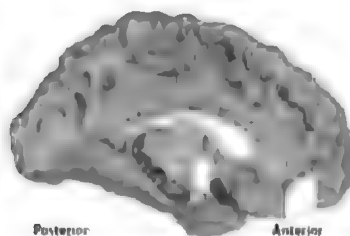
هیپۆکامپوس (hippocampus)؛ ناوچەیەک کە لە نێوان هەردوو ڕەگەزەکەدا لە ڕووی پێکهاتە و فەرمانەوە جیاوازە، بریتییە لە ناوچەی هیپۆکامپەس، زۆرترین پەیوەندی بە فێربوون و یادەوەرییەوە هەیە. بەڵگەی بەرفراوان نیشانی دەدات کە هیپۆکامپی نێر و مێ جیاوازییەکی بەرچاویان هەیە لە پێکهاتەی ئەندامی، پێکهاتەی کیمیایی دەماری و کاردانەوەیان بەرانبەر بە دۆخە فشارخاوییەکان. بۆ نموونە، هیپۆکامپوس لە ژناندا گەورەترە لە پیاوان، کاتێک بە کۆی قەبارەی مێشک بەراورد دەکرێن.

ئامیگدالا (amygdala)؛ لەمێژە زاندراوە کە ناوکی ناوەندی ئەمیگدالا لە هەردوو ڕەگەزدا جیاوازە. بەڵام ئێستا ڕوونە کە جیاوازی سێکسی زۆربەی ناوکەکانی ئەمیگدالا دەگرێتەوە، ئەگەر هەموویان نەبێت. بۆ نموونە، لە پیاواندا بە شێوەیەکی بەرچاو گەورەترە لە ژنان (بە بەراورد بە کۆی قەبارەی مێشک).

ناوچەکانی تری مێشک: لە ڕووی دروستبوونی پەردەی دەوری خانەکانی مێشک (myelination)، لە نیوەگۆی مێشکی نێر و مێدا جیاوازی هەیە، جیاوازییەکی تر بریتییە لە جیاوازی لە بەشی قەدی پێشەسەر (prefrontal cortex)دا لە نێوان هەردوو ڕەگەزدا.

جیاوازی لە کیمیاییدەرماریدا (Neurochemical)

جیاوازی لە نێوان هەردوو سێکسدا لە کۆمەڵێک سیستەمی گواستنەوەی دەمارەکاندا ڕوودەدات، لەوانە سیرۆتۆنین، گابا (GABA)، ئەسیتیلکۆلین، ڤازۆپرێسین، ئۆپیۆید و مۆنۆئەمین. بۆنمونە ئاستی مۆنۆئەمین ئۆکسیدایز (monoamine oxidase) لە چەندین ناوچەی مێشکدا، لە ژناندا بە شێوەیەکی بەرچاو بەرزتر بووە لە چاو پیاوان. هەروەها لێکۆڵینەوەکان جیاوازی بەرچاوی وەرگری ئۆپیۆیدی لە چەندین ناوچەی مێشک لە پیاوان بەرامبەر بە ژنان ئاشکرا کرد، لەوانەش ناوچەی ئەمیگدالا و تالاموس.



وێنەی (٣): جیاوازی ناوچەکانی مێشک لە ڕەگەزی نێر و مێدا:

سور: ئەو پارچانەی کە لە مێشکی ڕەگەزی مێدا گەورەترن، بە بەراورد بە قەبارەی مێشک (Cerebrum size)

شین: ئەو پارچانەی کە لە مێشکی ڕەگەزی نێردا گەورەترن، بە بەراورد بە قەبارەی مێشک.

دوو. جیاوازی لە پەیوەندی ناو مێشک[٣٧]:

بابەتێکی گرنگی بەردەوام لە زۆرێک لە بوارەکانی زانستی دەماردا، جیاوازی ڕەگەزییە،کە کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر زۆر بوارەکانی مێشک و ڕەفتار نیشانداوە، لەوانە هەست، بیرەوەری، تێگەیشتن، زمان و ڕەهەندەکانی تری هزر. بۆ نموونە، پیاوان لە پرۆسێسی تێگەیشتنی بینراو و فەزاییدا باشتر کاردەکەن، لە کاتێکدا ژنان لە بیرەوەری زارەکی و لە خێرایی قسەکردندا بە توانا ترن. لە ڕووی شێوەوە پیاوان مێشکیان گەورەترە لە ژنان. لایەنێکی تری گرنگی جیاوازییەکان، بریتییە لە جیاوازی پەیوەندی (connections) نێو دەمارە خانەکانی مێشک، لە نێوان هەردوو ڕەگەزدا.

لە ڕووی پێکهاتەییەوە؛ توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە قەبارەی ماددەی سپی، لە ڕەگەزی مێدا کەمتر بووە بە بەراورد بە پیاوان! واتە ژنان ڕێژەی ماددەی خۆڵەمێشییان زیاتر بووە. هەروەها لە ڕووی پەیوەندیکردنی فەرمانیشەوە (Functional Connectivity)، ئەنجامەکان دەریانخستوە کە مێینەکان پەیوەندی کارایی ئەرێنی زیاتریان لە نیوەگۆی چەپدا هەبووە، بەڵام پەیوەندی کارایی کەمتریان لە نیوەگۆی ڕاستدا هەبووە.

سێ. کاریگەری کرۆمۆسۆمەکانی سێکس لەسەر مێشکی هەردوو ڕەگەز[٣٨]:

لە کاتێکدا کە پشتگیرییەکان بۆ بوونی جیاوازی ڕەگەزی لە پێکهاتەی مێشک لە زیادبووندایە، بەڵام میکانیزمەکانی بنەمای ئەم جیاوازییانە ڕوون نین. بە پشتبەستن بە زانیارییەکانی ئاژەڵان، لە مێژە باوەڕ وایە کە جیاکردنەوەی سێکسی مێشک، بە

شێوەیەکی سەرەکی پەیوەندی بە کاریگەرییەکانی تێستۆستیرۆن لە قۆناغی کۆرپەلەیی هەیە. بەڵام ئەم بۆچوونە جێگەی پرسیارە، چونکە زانیارییە نوێیەکان بوونی جیاوازی ڕەگەزی پێش دەستپێکردنی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن لە کۆرپەلەدا نیشان دەدەن.

ئەم توێژینەوە جەخت لەسەر کاریگەری کرۆمۆسۆمە سێکسییەکان دەکاتەوە، لەسەر جیاوازی لە پێکهاتەی مێشکدا. توێژینەوەکە لەسەر سێ گروپ کراوە، کە لە پێکهاتەی کرۆمۆسۆمی سێکسیدا جیاوازییانە هەیە. گروپەکانیش بریتین لە نێرەکانی (XXY)، نێرەکانی (XY) و مێیەکانی (XX)، بەراوردی نێوانیان کراوە لەسەر بنەمای جیاوازییەکان لە بەشەکانی مێشکییاندا، بە مەبەستی زانینی هۆکارەکانی جیاوازی لە مێشکدا، بە وەرگرتنی کاریگەری هۆرمۆنەکانی سێکسی و کرۆمۆسۆمی سێکسی وەک دوو گۆڕاو، واتە بزاندرێت کامیان کاریگەرترە؛ هۆرمۆنەکان یان کرۆمۆسۆمەکان!

جیاوازی ڕەگەزی لە قەبارەی مادده خۆڵەمێشیەکانی سێریبێلەم (cerebellar) و پێش ناوەندی مێشک (GMV) پەیوەندی بە بڕی کرۆمۆسۆمی (X) ئێکسەوە هەبوو، لە کاتێکدا جیاوازی ڕەگەزی لە ئامێگدالا، پاراهیپۆکامپوس و بەشی پشتەوە، پەیوەندی بە ئاستی تێستۆستیرۆنەوە هەبوو. بەشێوەیەک زیادبوونی ژمارەی کرۆمۆسۆمی سێکسی پەیوەندی بە کەمبوونەوەی قەبارەی ماددەی خۆڵەمێشیەوە لە ئامێگدالا، کاودەیت (caudate) و بەشی تێمپۆرەڵی مێشک (temporal) و دوورگەییدا (insular) هەبوو، لەگەڵ زیادبوونی قەبارەکەی لە بەشی پەرایەتەڵ (parietal) و کەمبوونەوەی قەبارەی ماددە سپییەکانی پێشەوەی تێمپۆرەل (frontotemporal).

واتە لەم توێژینەوەدا ئەوە دەرکەوتووە کە؛ جیاوازییەکان زیاتر بەهۆی جیاوازی کڕۆمۆسۆمی سێکسییەوەیە و بەتایبەت کۆرمۆسۆسی (X)، کە لە هەردوو ڕەگەزدا هەیە، هەتا ژمارەی (X) زیاد بکات جیاوازییەکان زیاد دەکەن. ئەمەش ئەوە دەردەخات کە جیاوازییەکان پێش دەردانی هۆرمۆنەکانی سێکسن، بەتایبەت تێستۆستیرۆن کە لە کاتی جیابوونەوەی کۆرپە بۆ هەردوو ڕەگەزەکە دەردەدرێت و جۆری ڕەگەزی کۆرپەلە دیاریدەکات!

چوار. جیاوازی نێوان مێشك لە ڕوانگەی فێربوونەوە[٣٩]:

ئایا ژن و پیاو مێشکیان جیاوازە؟ توێژینەوەکانی پێشووی تایبەت بە وێنەی دەماری، هەوڵیان دا وەلامی ئەم پرسیارە بدەنەوە لەسەر بنەمای جیاوازی شێوەیی لە نێوان ناوچە تایبەتەکانی مێشک. توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ژن و پیاو ڕێگەی جیاوازیان هەیە بۆ هەڵگرتنی یادەوەرییەکان، و هەستکردن بە هەڵچوونەکان، و ناسینەوەی ڕووخسار و چارەسەرکردنی هەندێک کێشە و بڕیاردان. بەو پێیەی مێشک کۆنترۆڵی زانین و ڕەفتارەکان دەکات، ئەم جیاوازییە کارابیانەی پەیوەست بە ڕەگەزەوە، ڕەنگە پەیوەست بن بە پێکهاتەی تایبەتی ڕەگەزی مێشکەوە!

ئامانجی ئەم لێکۆڵینەوەیە، بریتییە لە بەکارهێنانی تەکنیکی تایبەتی زانستی، بە بەکارهێنانی وێنەگیراوەکان لەسە شێوەی سێ دووری (3D) تایبەت. تیایدا توێژینەوەکە لەسەر وێنەی تیشکی بۆ مێشکی (١٠٦٥) بەشداربووی تەندروستی گەنج کرا، کە لە (٥٧٥) ژن و (٤٩٠) پیاو پێکهاتبوون.

ئەنجامەکان ئاماژە بۆ جیاوازی مێشکی پەیوەست بە ڕەگەز لە مەودای تەواوی مێشکدا دەکەن. سەرەڕای ئەوەش، وردبینی

بەرزی پۆلێنکردن لە چەندین ناوچەی تایبەتی مێشکدا دەرکەوتووە، لەوانە ناوچەی چەپی پێش مێشک، چەپی دوای ناوەڕاست، چەپی سینگیولەیت (cingulate)، بەشی ڕاستی خولگەیی بەشی پێشەوە، و بەشی چەپی پشتی تالاموس لە مادده خۆڵەمێشییەکەیدا، بەشی ناوەڕاستی پێشەوەی مێشک، قەدی بەستنەوەی مێشک (corpus callosum)،لای ڕاستی بەشی پێشەوە و بەشی سەرەوەی کۆرۆنا ڕادیاتا (corona radiata)، وە ئەندامی پێشەوەی چەپی کەپسولی ناوەوە لە ماددەی سپیدا.

ئەم توێژینەوەیە تێڕوانینێکی نوێ دەدات لە جیاوازی پێکهاتەی نێوان ژن و پیاو، کە تیشک دەخاتە سەر گرنگی ڕەچاوکردنی سێکس وەک گۆڕاوێکی بایۆلۆژی لە توێژینەوەکانی مێشکدا.

پێنج. جیاوازی لە پەیکەرە ماسولکەکان[٤]:

جیاوازی لە نێوان ماسولکەکانی ئێسکەپەیکەری ڕەگەزی مێ و نێردا هەیە، لەوانە لە هێز، خێرایی گرژبوون، زیندەچالاکی وزە، پێکهاتەی جۆری ڕیشاڵ و .. . گرنگە لێکۆڵینەوە لە جیاوازییەکانی ماسولکەکانی ئێسکەپەیکەر لە نێوان نێر و مێدا بکرێت، بۆ پاڵپشتی پزیشکی و پلاندانانی تەندروستی باشتر. زانیاری سەبارەت بە جیاوازییەکانی ماسولکەکانی ئێسکەپەیکەر لە نێوان پیاوان و ژنان لە توێژینەوەکاندا دەرکەوتوە، ئاماژە بە چەندین جیاوازی کراوە!

ئەم توێژینەوەیە ئەنجامدراوە بە بەمەبەستی وەڵامدانەوەی پرسیاری؛ «ئایا دەتوانرێت بە بەرنامەی کۆمپیوتەر، لە ڕێگەی وێنەی سۆنەری ماسولکەکانی ئێسکەپەیکەرەوە، بزاندرێت کە ڕەگەزی کەسێک چییە؟» واتە ئایا دەکرێت بە ئامێرێک بەبێئەوەی لە.ئامێرەکەدا ڕەگەزی کەسەکە بزاندرێت، دیاریبکات کە ئەو کەسەی

پشکنینی بۆ دەکات، بە تەنها لە ڕێگەی ماسولکەکانییەوە بزانێت کە ڕەگەزی نێرە یان مێیە. توێژینەوەکە بە وەرگرتنی وێنەی سۆنەری چەند ئێسکە ماسولکەیەکی (١٠٧) کەس کراوە، (٥٥ پیاو، ٥٢ ژن).

لە توێژینەوەکەدا دەرکەوتووە کە دەتوانرێت کۆمپیوتەر و بەرنامەی تایبەت دابندرێت، بۆ پۆلێنکردنی وێنەی ماسولکەی ژن و پیاو، بە بەکارهێنانی تەکنیکی فێربونی قوڵ. مۆدێلەکە ڕێژەی وردبینی بەرزی بەدەست هێناوە کە (٩٦,٧ ٪) لەسەر داتاکانی ڕاهێنان و (٩٥,٢ ٪) لەسەر داتاکانی تاقیکردنەوەیە. جیاوازی ناوەڕۆکی وێنە لە نێوان ماسولکەکانی ئێسکەپەیکەری گروپە ڕەگەزییە جیاوازەکان، لە ژێر سۆنەردا لە تاقیکردنەوەکاندا پشتڕاستکراوەتەوە؛ بەڵام میکانیزمی پەیوەستکردنی جیاوازی وێنە بە ڕەگەزەوە تا ئێستا ڕوون نییە. بە واتایەکی تر توێژینەوەکە دەریخستووە کە دەتوانرێت ڕەگەزی کەسەکان بە وێنەی سۆنەریی ئێسکەپەیکەرەکانیان ئاشکرا بکرێت. لەبەرئەوە تەکنیکەکانی زیرەکی دەستکرد بە سەرکەوتوویی ئەو دوو گروپەیان جیاکردۆتەوە.

شەش. جیاوازی لە کاردانەوە بۆ هەمان فشار[٤]:

هۆکارە نادیارەکانی جیاوازیی وەڵامدانەوەی نێر و مێ بۆ فشارەکان، یەکێکە لە بابەتەکانی زانستی بواری پزیشکی بایۆلۆجی! لە ڕاستیدا، سەرەڕای جیاوازییە دیارەکانی پەیوەست بە ڕەگەز، کە بەهۆی گەشەسەندنی زانیارییەکان و توێژینەوەکان پشتڕاستکراونەتەوە، هێشتا تاڕادەیەکی کەم لێکۆڵینەوە هەیە کە لە ئاستی خانە و گەردیلەییدا ئەنجامدرا بێت، بە مەبەستی ئاشکراکردنی میکانیزمەکانی بەرپرس لە وەڵامدنەوەی جیاواز لە نێوان هەردوو ڕەگەز (سێکس) دا.

پزیشکی ڕەگەزی ("Gender medicine)، کە لێکۆڵینەوە لە کاریگەری جیاوازییە بایۆلۆجییەکان و کۆمەڵایەتی-ئابووری و کولتووری دەکات، لەسەر تەندروستی هەر کەسێک و دۆخی نەخۆشی، بە وردی جەخت لەوە دەکاتەوە کە چۆن هەردوو ڕەگەزەکە لە ڕووی مافی تەندروستیەوە یەکسانن، بەڵام لە ڕووی دەرکەوتنی نەخۆشییەوە هاوتا نین.

زۆرێک لە توێژینەوە نێودەوڵەتییەکان، ئاماژە بە جیاوازیی ڕەگەزی لە تەندروستی و لە نەخۆشیدا دەکەن.

نەخۆشییە بەرگرییە خۆکارەکان (Autoimmune diseases) نموونەیەکی ئەو حاڵەتانەن کە جیاوازییەکی گەورەی ڕەگەزی لە ڕووی توشبوونەوە نیشان دەدەن، بەو پێیەی کە بە زۆری کاریگەرییان لەسەر ڕەگەزی مێینە هەیە. سەرەڕای ئەوە، توێژینەوە زۆر نوێیەکان بە ڕوونی ئەوە نیشاندەدەن کە بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان، دەبێت تایبەتمەندی ڕەگەزی نەخۆش لەبەرچاو بگیرێت، هەروەها لە نەخۆشییەکانی شێرپەنجەدا، دەرکەوتن و چارەسەرکردن بە گوێرەی هەردوو ڕەگەزەکە جیاوازی هەیە، بەتایبەت لە ڕوانگەی چارەسەری.

گروپێک لە توێژەران، لەم دواییانەدا لە گۆڤاری نێودەوڵەتی (Cell Death and Disease)، ئەنجامی توێژینەوەیەکیان بڵاوکردەوە کە هەڵسوکەوتی جیاواز نیشان دەدات لەنێوان خانەکانی مێینە و نێرینەدا. توێژەران توانیان هەندێک پێکهاتەی گەردیلەیی دەستنیشان بکەن، کە ڕاستەوخۆ بەشدارن لە وەڵامی جیاوازی خانەکانی نێر (XY) و مێینە (XX) بۆ وەڵامدانەوەی فشاری مایتۆکۆندریای ناو خانە.

بەگشتی خانەکانی نێر (XY) وەڵامی فشارەکان دەدەنەوە، بە ئەنجامدانی مردنێکی بەرنامە بۆ داڕێژراو (apoptosis)، لە کاتێکدا خانەکانی مێینە (XX)، لە وەڵامی هەمان فشاردا، میکانیزمەکانی مانەوە چالاک دەکەن (autophagy) و بەرگریکار دەبن لە بەرانبەر مردنی خانەکانی بەشێوەیەکی بەرنامە بۆ داڕێژراو.

جگە لە پێکهاتەی جیناتی جیاوازی خانەکان (XX بەرامبەر XY)، جیاوازی هەردوو ڕەگەز لە وەڵامی خانەکان بۆ هاندەرە دەرەکییەکان، دەتوانرێت پەیوەندی بە دەربڕینی جیاوازی ڕێکخەرانی ئێپیجێنێتیکیشەوە (epigenetic) هەبێت، لەوانەش miRs)) لەنێوان هەردوو ڕەگەزەکەدا.

مایکرۆئارِ ئێن ئەی (miRs) بریتییە لە زنجیرەیەکی کورتی (ئارِ ئێن ئەی) ناوخۆیی و ناکۆدکەر (non-coding)، کە بە ڕێکخستنی دەربڕینی جینەکان، توانای کاریگەری لەسەر پرۆسەی جیاوازی خانەکان هەیە، وەک جیاوازبوون، زۆربوون، زیندەچالاکی و مردنی خانەکان. لە زۆرێک لە نەخۆشییەکانی زیندەچالاکی، داڕوخانەکان و شێرپەنجەییەکان، گۆڕانکاری لە ئاستی دەربڕینی مایکرۆئارِ ئێن ئەی تایبەتدا بەدی کراوە.

ئەو جیاوازییانەی کە لە نێوان کەسانی نێر و مێ لە ئاستی خانەدا دەستنیشانکراون، دەتوانن ڕۆڵێکی گرنگ بگێڕن لە زۆرێک لەو نەخۆشیانەی کە جیاوازییەکی بەرچاو لە نێوان ژن و پیاودا نیشان دەدەن لە ڕووی ڕوودان، دەستنیشانکردن، پێشبینیکردن و وەڵامدانەوەی چارەسەرکردن.

حەوت. جیاوازییەکان زۆر و هەمەچەشنن!

ئـەو بابەتـەی لـە سـەرەوەی ئامـاژەی بـۆ کـرا، تەنهـا وەکـو نمونەیـەک هێنراوەتـەوە، ئەگەرنـا ناوچـە و بابەتەکانـی جیـاوازی نێوان هـەردوو ڕەگـەز، زۆر و هەمەچەشـنن. دەتوانـن لـە سـەرچاوە زانسـتییەکان بگەڕێـن، چەندیـن جیـاوازی تـر بدۆزنـەوە، ئێمـە لێـرەدا ئامـاژە بـە چەند جیاوازییەکی تـر دەکەیـن، تەنهـا نـاوەکان دەنوسـین، خوێنەریش دەتوانێت زانیاری زیاتـر لـە بارەیانـەوە وەربگرێت: ژنـان و پیـاوان جیـاوازن لـە: ئەسـتوری پێسـت، چڕی ئێسـک، بارسـتایی ماسـولکە، ئاسـتی چـەوری جەسـتە، سـێوی ئـادەم، دەنکەژێـکان و قـورگ، بـالا، ڕێـژەی خرۆکـە سـورەکان، بینینـی ڕەنگـەکان، هەرسـکردنی خـواردن، بـەرزە فشـاری خوێـن، ..

پوختەی بەشی شەشەم

یەکسانی یان تەواوکاری!

ژنان و پیاوان، بە تەواوی لە یەکتر جیاوازن، هەردووکیان هەمان ڕێز و شکۆیان هەیە، وەکو یەک گرنگن بۆ ژیان و بوون. یەکسانن لە ماف و جیاوازن لە ئەرکدا. ئەوان تەواوکاری یەکترن! ئەمە تێگەیشتنی ڕاست و دروستە، یەکدەگرێتەوە لەگەڵ سروشتی مرۆڤ و تێگەیشتن و بنەما زانستییە چەسپاوەکان. هەردوو ڕەگەز بەیەکەوە کۆمەڵگەی مرۆڤایەتییان پێکهێناوە، بەیەکەوە تەواو و کاملن، بەبێ یەکێکیان هاوکێشەکە لاسەنگ دەبێت.

لە هەموو کۆمەڵگاکاندا چەندین ڕەفتاری جیاواز بۆ هەردوو ڕەگەز دانراوە، بەگوێرەی کات و کلتورەکان گۆڕانکاری ڕوویداوە، ئەم جیاوازییانە بەشێکە لە ژیان، نە هۆکارە بۆ شانازی، نە سەرچاوەیە بۆ نەنگی! لە هەندێک کولتووردا کونکردنی گوێچکەکان مافێکە بۆ کچانی گەنج، بەڵام لە پیاواندا هێمایە بۆ هەستی ژنبوون یان هاوڕەگەزخوازبوون. لە هەندێک کۆمەڵگەی کۆندا، هەبوونی کونکەر (کونکردنی بەشەکانی جەستە) ئاماژەیە بۆ هێز و خۆڕاگری بەرانبەر بە ئازار، کە کۆنترین سیفەتی پیاوانەن. لە ئێستەدا ئەوروپا وەک ڕەفتارێکی [illegible] سەیر

دەکرێت، بەڵام لە هیندستان باو و ئاساییە کە پیاوان جلی وەکو تەنورە لەبەربکەن!»[5]

لەپێناو داهاتووی منداڵان و کۆمەڵگەمدا، پێویستە دایباب بە ئەرکی پەروەردەی ڕەگەزی منداڵەکانیان هەستن، بەشێوەیەکی ڕاست و دروست ئەو کارە بکەن، ڕێگە نەدەن هیچ پڕوکە و پاڵنەر و هۆکارێک لەو ڕێگەیان دووربخاتەوە. بەرپرسیارییەتی دایبابە کە کچێکی بەهێز و کوڕێکی بەهێز، کە هەڵگری هەموو تایبەتمەندییەکانی ڕەگەزەکەی خۆیەتی، پەروەردە بکات. کچ و کوڕێک کە شانازی بە ڕەگەزی خۆیانەوە بکەن و بەرپرسیارانە مامەڵە بکەن.

سەرچاوەیەکی سودبەخش

تێگەیشتنی زانستی بۆ هاوڕەگەزخوازی و ناڕێکی ڕەگەزی!

پێناسەی بابەت:

لە چوارچێوەی توێژینەوەیەکی زانستی سەبارەت بە (هاوڕەگەزخوازی) لەگەڵ بابەتێکی زانستی لەسەر (ناڕێکی ڕەگەزی)، باسی زۆر لایەنی تایبەت بە ڕەگەز و کێشە و گرفتەکانی کراوە، توێژینەوەکە باسی هاوڕەگەزخوازی و سەرجەم بابەتە پەیوەستەکانی، لە ڕووی زانستی بە سێکس و جێندەرەوە کردووە. بابەتی (ناڕێکی ڕەگەزی) باسی شڵەژانێکی کردووە، کە مرۆڤ توشی دەبێت لە ئەنجامی پەسەندنەکردنی ئەو سێکس و ڕەگەزەی کە هەیەتی.

ناوەرۆک:

بابەتی تایبەت بە هاوڕەگەزخوازی ئەم لایەنانەی باسکردووە:

- زاراوەکانی تایبەت بە ڕەفتاری سێکسی.
- ڕەهەندەکانی ئاڕاستەی سێکسی
- پێناسەی هاوڕەگەزخواز
- ڕێژەی بەربڵاوی هاوڕەگەزخوازی

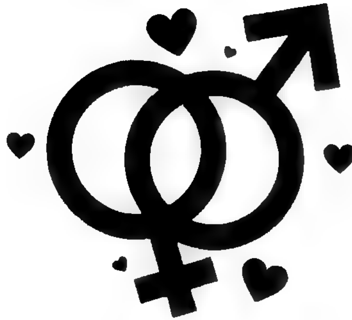
- هاوڕەگەزخوازی نەخۆشییە؟
- هۆکارەکانی توشبوون.
- گۆڕینی ئاراستەی سێکسی.

سەبارەت بە (نارێکی ڕەگەزی)ش، ئەم لایەنانە ڕوونکراونەوە (ڕێژەی توشبوون، هۆکارەکان، دەستنیشانکردن و تایبەتمەندییە کلینیکیەکان و چارەسەر)

ناسنامەی بابەت:

تێگەیشتنی زانستی بۆ هاوڕەگەزخوازی و نارێکی ڕەگەزی، دوو بابەتی زانستین لە لایەن (د.جەعفەر عومەر و د.زانا احمد قەساب) نوسراون، لە ژمارە (٣٨)ی گۆڤار خاڵ، کە گۆڤارێکی هزری ڕۆشنبیری وەرزییە، بڵاوکراوەتەوە لە ساڵی (٢٠٢٢).





بەشی حەوتەم

پرسیارەکانی پەروەردەکاران، سەبارەت بە پەروەردەی سێکسی

ئەم بەشە تایبەتە بە وەڵامی چەند پرسیارێک کە لە نوسەر کراون، پرسیارەکان پەیوەستن بە پەروەردەی سێکسی منداڵەوە. هەوڵدراوە وەڵامەکان زانستی بن، گونجاوبن بۆ کلتور و کۆمەڵگەی کوردی، دەتوانین بڵێین ئەم پرسیارانە زۆربەیان لەلایەن دایباب و پەروەردەکارانەوە بەشێوەی دووبارە ئاراستەی کەسانی پسپۆڕ دەکرێن، لەبەرئەوە پێویستە وەڵامەکانی بزانن! بەشێک لە پرسیارەکان لە بەشەکانی تردا باسکراون و ڕونکراونەوە، لەبەرئەوە لێرەدا بە کورتی وەڵامیان دراوەتەوە. هەندێک پرسیاریش تایبەت و جیاوازن، بە تەواوی وەڵامەکانیان دانراون. ئێمە لەم بەشەدا (٣٩) پرسیارمان وەڵامداوەتەوە.

پرسیاری ١: دوای منداڵی یەکەم، کەی باشترین کاتە بۆ ئەوەی دایک منداڵێکی تری ببێت؟ ئایا جیاوازی تەمەنی منداڵ چەند بێت باشە؟ لەڕووی پەروەردەوە!

وەڵام: سەبارەت بە پرسیاری (باشترین کات بۆئەوەی دایک، منداڵێکی تری ببێت کەیە؟)، لە ڕاستیدا ناتوانین بڵێین وەڵامێکی دیاریکراو هەیە بۆ هەموو ئەو دایبابانەی ئەم پرسیارە دەکەن. چەندین هۆکار هەن دەبێت بەهەندیان وەربگرین کاتێک وەڵامی پرسیارێکی لەم جۆرە دەدەینەوە:

یەکەم. ئامانجی بوونی منداڵی تر:

دەبێت بپرسین؛ «ئایا دایباب دەیانەوێت منداڵی زیاتریان هەبێت؟» یان «دەیانەوێت خوشک و برایەک، بۆ منداڵەکەیان دروستبکەن؟» ئەمەش دوو ئامانجی تەواو جیاوازن؛

- بوونی منداڵی زیاتر؛ ئەوە پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە دایبابەوە هەیە، دەبێت ئەوان بیر لە تواناکانیان لە ڕووی تەمەن و تەندروستیی، و ئابورییەوە بکەنەوە، کە ئایا چۆن گونجاوە، پاشان بیر لە منداڵەکەیان بکەنەوە کە هەیانە.
- ئامانجی دروستکردنی منداڵێک کە ببێتە خوشک و برای منداڵەکەیان؛ پێویستە لە سەرەتاوە بیر لە منداڵەکە بکەنەوە، ئایا منداڵی یەکەم تەمەنی بگاتە چەند گونجاوە، کە خوشک و برای بۆ پەیدابێت؟ منداڵی یەکەم تەندروستی چۆنە؟ پاشان بیر لە

لایەنی ئابوری و تەندروستی و خێزانی دەکرێتەوە.

دووەم. تەمەنی دایباب چەندە؟

لە رووی زانستی پزیشکییەوە تەمەنی دایباب، بەتایبەت تەمەنی دایک زۆر بە گرنگ سەیردەکرێت، لە هەندێک تەمەندا باش نییە دایک منداڵی ببێت، بۆنمونە تەمەنی زۆر بچوک یان زۆر گەورە، بەگشتی لە سەروو تەمەنی (٤٠) ساڵ، ئەگەری توشبوونی منداڵ بە تێکچونە بۆماوەیی و کرۆمۆسۆمییەکان لە سکی دایکدا زیاد دەکات. هەروەها هەندێک سەرچاوە ئاماژە بەوەدەکەن، بەهەمانشێوە تەمەنی گەورەیی باوک هۆکارێکی مەترسییە بۆ ئەم تێکچونانە.

ئەگەر دایکێک تەمەنی هەبێت، بیەوێت منداڵی تری ببێت، لەم کاتەدا لە پێناو سەلامەتی منداڵەکانیدا، ناتوانێت رەچاوی ئەوە بکات کە ماوەی نێوان منداڵەکانی چەند بێت، لەبەرئەوە لەوانەیە راستەوخۆ سکبکاتەوە، وە بە پێچەوانەشەوە کە تەمەنی دایک کەم بێت، ئەوە دەتوانن چاوەڕوان بکەن بۆ ماوەیەکی درێژ.

لە لایەنی پەروەردەیشەوە ئەم قسەیە راستە، پێویستە ماوەی نێوان منداڵ و دایبابی زۆرنەبێت، بە زاراوەیەکی تر نابێت دایک و باوک هێندە گەورەبن کە نەتوانن منداڵەکەیان پەروەردەبکەن، یان ئاگاداری بن بەوشێوەی پێویستە.

سێیەم. تەندروستی منداڵەکانی تر:

بوونی منداڵێکی نەخۆش لە خێزانەکەدا، بەتایبەت نەخۆشییە توندەکانی قۆناغی منداڵی وەکو دواکەوتەی گەشەی ژیری، ئیفلیجی مێشک، ئۆتیزم،.... یان نەخۆشییە بۆماوەییەکانی وەکو هیمۆفیلیا و سالاسیمیای گەورە، .. لێرەدا دەبێت دایباب دڵنیابن کە ئەگەری توشبوونی منداڵەکانی تر چەندە و چۆنە؟ هەتا بتوانن بڕیاربدەن ئایا دەتوانن منداڵی تریان ببێت یان نا.

هەندێک نەخۆشی هەن ئەگەری توشبوونی منداڵەکانی تر هەیە، هەندێک نەخۆشیش هەیە ئەگەری نییە دووبارە ببێتەوە. لێرەدا دەبێت دایباب بزانن کە ئەگەری ڕوودانی هەمان نەخۆشی بۆ منداڵەکانی تریان چەندە، پاشان بڕیاربدەن کە منداڵیان ببێت یان نا. ئەم کارەش لە ڕێگەی وەرگرتنی ڕای پزیشکی پسپۆر بە بوارەکە وەربگرن، نەک لە ڕێگەی تێگەیشتنە هەڵەکانی ناو کۆمەڵگەوە، کە زۆرجار وەڵامێکی هەڵەیان پێیە بۆ دایباب.

سەرەرای مەترسی دووبارەبوونەوە، بوونی منداڵی نەخۆش لە ماڵەوە کارێکی قورس و گرانە، لەوانەیە دایباب نەتوانن بە باشی خزمەتی منداڵە تازەکە یان نەخۆشەکە بکەن. ئەمەش بڕیاری دایبابە.

چوارەم. تەندروستی و دەروونتدروستی دایک:

تەندروستی دایک زۆر گرنگە بۆ منداڵەکە، لەمبارەوە پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:

- پێویستە دایک خۆی بەدوربگرێت لە سکپڕی هەتا دوای ٦ مانگ لە منداڵبوون، باشتروایە هەتا ١٨ مانگ لە دوای منداڵبوونەوە ڕێگە نەدات بە سکپڕی، ئەمەش ڕێنمایی کۆلێژی ئەمریکی ژنان و منداڵبوونە. ئەو ماوە پێویستە بۆ دایک هەتا لە ڕووی کارئەندامییەوە، دۆخی جەستەی بگەڕێتەوە بۆ باری ئاسایی، وەکو هاوسەنگبوونی هۆرمۆنەکان و چاکبوونەوە لە کەمخوێنی، دابەزینەوەی کێشی زیادبوو، گەڕانەوەی منداڵدان بۆ دۆخی پێش منداڵبوون، ... ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیش پێشنیازی کردوە کە ماوەی نێوان منداڵەکان بەلای کەمەوە دوو ساڵ بێت!
- ئەگەر منداڵی پێشوو بە نەشتەرگەری لەدایکبووبێت، ئەوە دەبێت دایک بزانێت ناتوانێت منداڵی بەشێوەی ئاسایی ببێت هەتا دوای (١٨) مانگ بۆ (٢) ساڵ. واتە ئەگەر لەو ماوە کەمتر منداڵی بوو،

ئـەوە دەبێـت دووبـارە بـە نەشـتەرگەری منداڵـی ببێتـەوە. بـەڵام لـە دوای دوو سـاڵەوە بەمەرجێـک هۆکارێکـی تایبـەت نەبێـت بـۆ نەشـتەرگەری ئـەوە دەتواندرێـت منداڵەکـەی بـە شـێوەی ئاسـایی ببێت. (هەرچەنـدە بەداخـەوە! لـە لای خۆمـان ئەگـەر منداڵـی یەکـەم بـە نەشـتەرگەری بـوو، بـۆ منداڵەکانـی تریـش کاتەکـەی هـەر چەنـد بێت، هـەر نەشـتەرگەری دەکرێت!)

- ئامادەیـی دایک لـە ڕووی دەروونییەوە بـۆ منـداڵ، یاخـود ئایـا پێشـتر بەهـۆی سـکپڕی و منداڵبوونـەوە توشـی شـڵەژانە دەروونییـەکان بـووە؟ لـە ئێسـتادا هیـچ نەخۆشـییەکی دەروونـی نییـە؟ یاخـود نەخۆشـییەکی دەروونـی توندی نییـە کە کاربکاتە سـەر پەروەردەی منداڵـەکان!
- بوونـی هەندێـک نەخۆشـی کـە ڕێگـرە لـەوەی دایکەکـە دووبـارە سـکبکاتەوە، بۆنمونـە چەنـد منداڵێکـی بـە نەشـتەرگەری بـووە و لـە ئەگـەری سـکپڕیدا لەوانەیـە منداڵدانـی بتەقێت! یـان نەخۆشـییەکی جەسـتەیی هەبێـت کـە دەرمانـی زۆر و بەهێـزی بـۆ بخـوات، کـە کاردەکەنـە سـەر کۆرپەلـەی نـاو سـکی دایـک.

پێنجەم. بارودۆخی ئابوری و کۆمەڵایەتی خێزان:

لە کۆتاییدا پێویستە کە لەکاتی بیرکردنەوە لە منداڵ، هەوڵبدرێت بیرلـەوە بکرێتـەوە کـە ئایـا توانـای ئابـووری ئـەو خێزانـە چۆنـە؟ دەتوانـن خزمەتـی منداڵەکەیـان بکـەن و پێداویسـتییەکانیان بـۆ دابیـن بکـەن؟ ئەمەیـان زۆرجـار بـە لاوەکـی دادەندرێـن، بـەڵام هەندێکجـار دەبێتـە کێشـە بـۆ خێزانەکـە، چونکـە بوونـی منـداڵ ئەرکێکـی قـورس دەخاتـە سـەر خێـزان لـە ڕووی ئابوورییـەوە.

هەمـوو ئـەو پێنـج لایەنـەی سـەرەوە، ڕۆڵـی هەیـە لـە بڕیـاردان لـە بارەی کاتی لەدایکبوونی منداڵی دواتر. لەبەرئەوە دەبێت هەموویـان

بەیەکەوە وەربگیرێن، پاشان بڕیار بدرێت. فەرامۆشکردنی یەکێک لە هۆکارەکان کاریگەری نەرێنی دەکاتە سەر خێزان و منداڵەکان.

پرسیاری ۲: ئەگەر تەمەنی نێوان منداڵەکان هەژمار بکەین، ئایا تەمەنی منداڵی بچوك چەند بێت باشە؟ هەتا دایباب منداڵێکی تریان ببێت؟ واتە ماوەی نێوانیان چەند بێت؟

وەڵام: لە وەڵامی پرسیاری پێشوو، زۆر لایەنمان ڕوونکردەوە، بەڵام ئەگەر دایباب تەنها کێشەیان ماوەی نێوان منداڵەکان بێت، کە ئایا ساڵێک بێت، یان دوو یان سێ ساڵ؟ ئەوە ئێمە لێرەدا پاش باسکردنی باشی و خراپییەکانی ئەو ماوانە، ئاماژە بە ماوەی دروست و گونجاو دەکەین!

هەندێک لە باشی و خراپییەکانی ماوەی نێوان منداڵەکان:

بەگوێرەی ساڵەکانی تەمەنی منداڵەکان، باشی و خراپییەکانی بەمشێوەیە:

١. ئەگەر یەک ساڵیان نێوان بێت:

- باشی: تەمەنیان لە یەکەوە نزیک دەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی هاوبەشیکردنی زۆرشت، وەکو یاری و هاوڕێ و پێداویستی و .. هەروەها منداڵی یەکەم نازانێت چی ڕوویداوە، و غیرە لە منداڵە نوێکە ناکات.
- ناخۆشی: بۆ دایکەکە قورس و گران دەبێت لە ڕوی جەستەییەوە، دەبێتە بارگرانی بۆ دایکەکە، وەکو نەخەوتن و خزمەتکردنی منداڵ و ..

٢. ئەگەر دوو ساڵیان نێوان بێت:

- باشی: جەستەی دایکەکە ئامادەیە بۆ منداڵبوون، لەهەمانکاتدا کەمتر توشی کێشەکانی کاتی سکپڕی دەبێت.

- ناخۆشی: لەم تەمەنەدا منداڵ غیرەی زۆر دەبێت بەرانبەر بە منداڵە نوێکە، هەندێکجار منداڵی یەکەم توشی پاشۆچوون دەبێت، لە ڕووی خەو و خواردن و پەیوەندییەکانەوە (واتە منداڵەکەی کە هەیانە، ئەو شتانەی تێکدەچێت)، هەروەها نەگونجانی منداڵەکان بە یەکەوەوە ڕوودەدات.

٣. ئەگەر سێ ساڵیان نێوان بێت:

- باشی: جگە لە ئامادەبوونی دایک لە ڕووی جەستەییەوە، لەم تەمەنەدا بەخێوکردنی منداڵ ئاسانترە!
- ناخۆشی: هێشتا بەخێوکردنی دوو تەمەنی جیاواز لەسەر دایک گرانە، لەم تەمەنەداغیرە و پاشۆچوون هەر ماوە.

٤. ئەگەر چوار ساڵیان نێوان بێت:

- باشی: جگە لە ئامادەیی دایک، لەوانەیە منداڵەکە هاوکاری دایکەکە بکات.
- ناخۆشی: هەندێک منداڵ ناتوانێت پەیوەندی دروستبکات لەگەڵ منداڵە نوێکەدا، دایکەکە هەندێک زانیاری سکپڕی و منداڵبوونی بیرچۆتەوە.

باشترین ماوە:

بە بڕوای ئێمە لە زۆربەی لایەنەکانەوە، باشتروایە نێوانی تەمەنی منداڵی یەکەم و دووەم، ماوەی سێ ساڵ بێت. واتە منداڵی دووەم سێ ساڵ لە منداڵی یەکەم بچوکتر بێت، ئەمەش لەبەر ئەم هۆکارانە:

- دایک لە ڕووی جەستەیی و دەروونییەوە ئامادەیە بۆ دروستکردنی منداڵ.
- دایباب تێدەگەن و دەزانن کە منداڵەکەیان هیچ نەخۆشییەکی هەیە یان نییەتی.

- منداڵ لەم تەمەنەدا توانای پشتبەخۆبەستنی باشە، بۆ زۆربەی پێداویستییەکانی و دەتوانێت بە جوانی پەیوەندی ببەستێت لەگەڵ ئەوانی تر، لە ڕووی کۆمەڵایەتی و قسەکردنەوە.
- کەمتر توشی غیرە دەبێت لەگەڵ خوشک و برا بچوکەکەی، چونکە لە بوونی منداڵەکە تێدەگات، و هەندێکجار ئارەزووی خوشک و برا دەکات.

پرسیاری ٣ : منداڵ لە تەمەنی چەند ساڵیدا ژوری خەوتنی جیابکرێتەوە؟

وەڵام: یەکێک لە پرسە بەردەوامەکانی دایباب، بریتییە لە پرسیاری «ئایا لە چی تەمەنێکدا دەبێت ژووری منداڵ جیابکرێتەوە؟» «کەی گونجاوە بۆ منداڵ لە ژوری خۆی بخەوێت؟» لە کاتێکدا وەڵامی ئەم پرسیارە دەدەینەوە، زۆرجار پشت بە ئەزموونی کەسی دەبەستین، وە ڕاجیاییەکی زۆر لەو بارەوە هەیە، بەڵام لە ڕاستیدا دەبێت سەرجەم لایەنە پەروەردەییەکان بەهەند وەربگرین!

ئەمەش وەڵامێکی کورت و دیاریکراو بۆ ئەو پرسیارە:

منداڵ هەر لە سەرەتای لە دایکبوونییەوە، پێویستە لە جێگەی نوستنی خۆی بخەوێت کە جیایە لە جێگەی دایباب، جا ئەو جێگەیە دۆشەکێکی تایبەتە، کالیکۆتە، جۆلانەیە، جێگەی خەوتنە، بێشکەیە، .. هەرچییەک بێت کە بەگوێرەی تەمەنەکە دەگۆڕێت. واتە نابێت منداڵەکە لەسەر هەمان جێگەی دایباب بخەوێت!

بەڵام سەبارەت بە جیاکردنەوەی ژووری نوستن لە ژووری دایبابی؛ ئەوە باشترین کات تەمەنی دوو بۆ دووساڵ و نیوە! لەو تەمەنەدا منداڵ دەبێت لە ژورێکی تر بخەوێت بەجیا لە دایبابی. جا بە تەنها بێت لە ژوورەکە یاخود لەگەڵ خوشک و برای بێت.

جۆرەکانی خەوتن لە ڕووی پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی تر:

لە ڕووی پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی تردا، منداڵ بە گشتی سێ شێوازی خەوتنی هەیە:

- خەوتن لەگەڵ دایباب: لێرەدا منداڵەکە لە هەمان ژوری دایباب دەخەوێت.
- خەوتن لەگەڵ خوشک و برا: منداڵ لە ژورێکدا لەگەڵ یەکێک، یان زیاتر لە خوشک و براکانی دەخەوێت.
- خەوتن بە تەنها: خەوتنی منداڵە لە ژورێکدا کە تەنها خۆی تێدایە!

دوو جۆری یەکەم و دووەم، پێیدەوترێت خەوتنی هاوبەش. ئەمە سێ شێوازە باوەکەیە، ئەگەرنا هەندێکجار منداڵ لەگەڵ کەسانی تری وەکو داپیرە و باپیرە، هاوڕێ، کەسانی نزیک لە ژورێکی هاوبەشدا دەخەوێت، بەڵام ئەمانە کاتین و بەردەوام نین.

بۆچی تەمەنی دوو بۆ دوو ساڵ و نیو؟

زۆر هۆکار هەن پێماندەڵێن ئەو تەمەنە گونجاوە بۆ جیاکردنەوەی ژوری نوستنی منداڵ لە دایباب، لێرەدا ئاماژە بە هەندێکیان کراوە:

1. **منداڵ خاوەنی توانایەکە کە دەتوانێت سەربەخۆ بێت؛** ئەمەش بەهۆی دروستبوونی:

- تواناکانی جەستەیی، لە ڕووی ڕۆیشتن و کردنەوەی دەرگا، خواردن و خواردنەوە...
- توانای پەیوەندیکردنی، وەکو قسەکردن و دەربڕینی ڕاوبۆچونەکانی.
- توانای ژیری، لە ڕووی تێگەیشتن و فێربوون و یادگەوە.

بەهۆی ئەم توانایانەوە، دەتوانێت لەکاتی پێویستدا لە ژورەکەی بێتە دەرەوە، یاخود پێداویستییەکانی خۆی دابین بکات، و داوا لە دایباب نەکات، یاخود بە ئاسانی دایباب تێبگەیەنێت و بگاتە لایان.

2. **دروستبوونی پەیوەستیی لەگەڵ دایباب:** منداڵ پێویستی بە دروستبوونی پەیوەستی هەیە لەگەڵ بەخێوکارەکەی، لەبەرئەوە

هەتا تەمەنی نزیکی (٣) ساڵ باشترە لەگەڵیان بێت و بەتەواوی پەیوەندییەکە بەهێز ببێت. بەیەکەوە خەوتن لە تەمەنی بچوکی زۆر سودی هەیە؛

- هاوکارە بۆ پەیوەندی باشتر و گفتوگۆکردن لەگەڵ دایباب.
- پاراستنی منداڵە لە ترس و دڵەراوکێکانی کە هەیەتی، و فێرکردنی لێهاتووییەکانی خەوتن و زاڵبوون بەسەر ترس و فشارەکاندا.
- ئاگاداربوون لێی و پاراستنی لە مەترسی، بەتایبەت کە مردنی لە ناکاو لە تەمەنی (١ بۆ ٤) مانگ زۆر زۆرە، نزیکەی (٩٠٪) ی ئەو منداڵانەی بە مردنی لەناکاو دەمرن تەمەنیان لە (٦) مانگ کەمترە. هەروەها لە ڕووی شیرپێدان و پاککردنەوەی زیاتر پێویستی بە بەخێوکارەکەی هەیە.

٣. **جیاکردنەوە لە تەمەنی بچوکیدا ئاسانترە!** منداڵ هەتا گەورەتر بێت نارەحەتتر فێردەبێت کە بەجیا لە دایبابی بخەوێت، لەبەرئەوە پێویستە هەر لە سەرەتای تەمەنییەوە، جێگەی خەوتنی جیابێت. تەمەنی دوو ساڵ و نیو منداڵ جگە لە توانای تێگەیشتنی، کەمتر ترسەکانی هەیە، ئاسانتر دەتواندرێت ڕابهێندرێت لەسەر مانەوە بە تەنهایی.

پرسیاری ٤ : سودی جیاکردنەوەی ژووری خەوتنی منداڵ چییە؟

وەڵام: خەوتنی منداڵ لە ژورێکی جیا لە دایباب سودی زۆری هەیە، هەردوولا؛ منداڵ و دایباب سودوەردەگرن:

١. **هۆکارێکە بۆ گەشەکردنی لایەنی هەڵچوونی منداڵ:**

- بەتایبەت لە لایەنی فێربوونی چۆنییەتی خۆئارامکردنەوە کاتێک کە خەوی لێناکەوێت. چونکە پێشتر ئەگەر خەوی لێنەکەوتایە، ڕاستەوخۆ بە باوەشی گەرمی دایباب دەخەوت و ئارام

دەبووەوە، ئێستا دەبێت خۆی فێرببێت چۆن ئارام دەبێتەوە.

- هەروەها دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ترسەکانی منداڵ، بەتایبەت ترس لە تاریکی و تەنهایی و ژووری داخراو، ... ئەم ترسانە لە منداڵاندا زۆرن، و بە جیاکردنەوەی ژورەکەی دەبێتە هۆی ئەوەی ترسی لەو شتانە نەبێت.

٢. بنیاتنانی سەربەخۆیی و پشتبەخۆبەستنی منداڵ:

- منداڵ دەبێت سەربەخۆیی خۆی وەربگرێت، وەکو کەسێکی تایبەت و بێهاوتا مامەڵەبکات و تێبکۆشێت، خەوتن لە دووری دایباب، ئەو هەستەی بەهێزتر دەکات و بەرەوپێشی دەبات.
- هەروەها هەندێکجار و کات پێویستە منداڵ لە دوری دایبابی بێت، بۆنمونە لە کاتی نەخۆشکەوتنی دایباب و دووربون لە منداڵەکە، یاخود کاتێک منداڵەکە گەورە دەبێت، بۆ چالاکی و گەشت لە دووری دایباب دەمێنێتەوە. لەم کاتانەدا بەئاسانی دەگونجێت و بڕوای بەخۆی هەیە.

٣. پاراستنی ئازادی و پەیوەندی نێوان دایباب:

- لەم کاتەدا دایک و باوک دەتوانن ئاسانتر پەیوەندییەکانیان، لە ڕووی خۆشەویستی و سۆزداری و جەستەییەوە ئەنجامبدەن. هیچ کەسێک نابێتە هۆی تێکدانی پەیوەندی نێوانیان، نە لە ڕووی هەستوسۆزەوە، نە لە ڕووی جەستەییەوە.

٤. پاراستنی منداڵ لە زەبری دەروونی:

- زۆر منداڵ بەهۆی بوونیان لە ژوری دایباب، توشی چەندین زەبری دەروونی بونەتەوە، بەتایبەت کە دایباب پەیوەندییەکی سێکسیان ئەنجامداوە، و منداڵەکە بەئاگابووە لەو پەیوەندییە. یاخود دایباب لەگەڵ یەکتر کێشەیان هەبووە، و منداڵەکەش لەگەڵیان بووە کە ئەوان چۆن ڕووبەڕوی یەکتر بونەتەوە.

- لە کاتی نوستن لە ژوری تایبەتیدا، منداڵ لە سەرجەم ئەو زەبر و فشارانە بەدوردەبێت!

پرسیاری ٥: ئەو بنەمایانە چین کە دەبێت لەکاتی جیاکردنەوەی ژووری منداڵ لە ژووری دایباب، ڕەچاوی بکەن؟

وەڵام: لەکاتی جیاکردنەوەی ژووری منداڵ، لە ژووری دایباب، دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:

- دایباب بزانن کە جیاکردنەوەکە لەبەر هەردوولایانە: دەبێت منداڵەکەش ئەوە بزانێت کە؛ ئەم جیاکردنەوە هەڕەشە نییە بۆ ئەو، بەڵکو لەبەر خۆیەتی هەتا شوێنی خۆی هەبێت، ببێتە کەسێکی سەربەخۆ.
- منداڵ کاتی دەوێت بۆ فێربوون و ڕاهاتن؛ ئاساییە لە سەرەتاوە بەلایەوە نامۆبێت کە بەجیا لە دایباب بخەوێت، بیەوێت بێتەوە ژوری دایباب. لەبەرئەوە ڕاهێنانی لەسەر مانەوەی لە ژووری خۆی کاتی پێویستە، بە نزیکەیی لەوانەیە ساڵێک بخایەنێت هەتا بە تەواوی ڕادێت لە ژورەکەی خۆی بخەوێت.
- ژورێکی گونجای هەبێت؛ ژورەکەی کە لێی دەخەوێت هۆکارەکانی هاندان و خۆشی، وەکو جێگەیەکی ڕازاوە، بوونی ڕووناکی گونجاو، نزیک لە ژوری دایباب بێت، .. تێدابێت.
- سووربوونی دایباب لەسەر جیاکردنەوەی ژورەکەی؛ نابێت گریان و داواکارییەکانی منداڵ، ببێتە هۆی ئەوەی کە دایباب واز لە بڕیارەکەیان بهێنن، و پەشیمان ببنەوە و جیاکردنەوەکە دوا بخەن، چونکە بە گەورەبوونی جیاکردنەوەکە قورستر دەبێت.

پرسیاری ٦ : هەتـا تەمەنـی چەنـد سـاڵی منـداڵان بـە یەکـەوە بخـەون؟ یـان لـە چـی تەمەنێك ژووریـان بـۆ جیـا بکەیتـەوە باشـە؟

وەڵام: لـە وەڵامـی پرسـیاری پێشـوو باسـی کاتـی گونجاومـان کـرد بـۆ جیاکردنـەوەی ژووری نوسـتنی منـداڵ لـە ژووری دایبابـی، بـەڵام سـەبارەت بـە پرسـیاری ئایـا لـە چـی تەمەنێکـدا نابێـت منـداڵان لـە یـەک ژووردا بخـەون؟ بـە واتایەکـی تـر؛ ئەگـەر جێگـەی نوستنیشیان جیابێـت و هـەر کەسـە و لەسـەر سیسـەم و جێگـەی خـۆی بخەوێـت، هەتـا چـی تەمەنێـک ئاسـاییە بەیەکـەوە لـە ژورێکـی هاوبەشـدا بـن؟ بوونـی ژووری تایبـەت بـە خـودی منـداڵ، کـە هـەر منداڵێـک لـە ژورێکـی تایبەتـدا بخەوێـت، و خاوەنـی ژوری خـۆی بێـت، جگـە لـە لایەنـی ئابـووری و توانـای دارایـی خانـەوادە بـۆ بوونـی ژووری پێویسـت بـە ژمـارەی منداڵـەکان، پشتدەبەسـتێت بـە دوو هـۆکاری تـر؛ یەکـەم ڕەگـەزی منداڵـەکان، دووەم تەمەنـی منداڵـەکان.

ئەگـەر خێزانێـک توانـای هەبـوو بـۆ هەمـوو منداڵـەکان کـە ژوری تایبەتیـان هەبێـت، ئـەوە دەتوانـن هـەر منداڵێـک گەیشـتە ٢ سـاڵ بـۆ دوو سـاڵ و نیـو ژووری خـۆی هەبێـت. بـەڵام لـە ئەگـەری نەبوونـی ژوری پێویسـتدا، دوو هۆکارەکـەی تـر ڕۆڵیـان هەیـە، بەمشـێوەیە:

سـەبارەت بـە ڕەگـەزی منداڵـەکان دوو ئەگـەر هەیـە؛ یـان ئەوەتـا خێزانەکـە هـەردوو ڕەگـەز (نێـر و مـێ)ی هەیـە، یـان تەنهـا یـەک ڕەگەزیانـی هەیـە. منـداڵان لەهـەر ڕەگەزێـک بـن ئـەوە ئاسـاییە هەتـا تەمەنـی ١٠ سـاڵان بەیەکـەوە بخـەون، لـە ژورێکـی هاوبەشـدا، بـەڵام جێگـەی نوسـتن و شـوێنی جلوبەرگیان بەتـەواوی جیاوازبێت، لەسـەر یـەک جێگـە نەخـەون. بـەڵام لـە دوای ئـەو تەمەنـەوە نابێـت کـوڕ و کـچ لـە یـەک ژووری هاوبەشـدا بخـەون! ئەمـەش لەپێنـاو فێرکردنـی منداڵان

بە خەوتن لە ژووی تایبەت بە ڕەگەزەکەی، پێش ئەوەی بگاتە تەمەنی باڵغبوون و ئارەزوو و پاڵنەری سێکسی گەشە بکات! لێرەدا کوڕ و کچ بەجیا لە ژووری جیادا دەخەون.

سەبارەت بەو منداڵانەی هەمان ڕەگەزن، ئەوە باشترە لە دوای ١٠ ساڵی ژووری جیاوازیان هەبێت، بەڵام ئەگەر نەتوندرا ئەوە پێویستە لە دوای ١٤ ساڵی ژووری تایبەتیان هەبێت بە خۆیان، ئەمەش لەپێناو پاراستنی تایبەتمەندی کەسی منداڵەکان، و پاراستنیان لە فێربوونی ڕەفتارێکی سێکسی نەگونجاو لە خوشک یان برا گەورەکەیەوە، کە لەوانەیە بەهۆی گوێبیستبونی لە قسەکردنی لە تەلەفۆن، یان بەکارهێنانی تۆڕی کۆمەڵایەتی، یان کۆبوونەوەی هاوڕێیانەوە توشی منداڵەکە ببێت.

بە کورتی:

- ئەگەر باری ئابووری خێزان گونجا؛ لە دوای تەمەنی ٢ ساڵ بۆ ٢ ساڵ و نیو هەر منداڵە و لە ژووری خۆی بخەوێت.
- ئەگەر باری ئابوری نەگونجا؛ ژووری نوستنی تایبەت بە کچان و کوڕان لە ماڵدا دابندرێت، هەر ڕەگەزەیان لە ژووری جیا لەوی تریان بخەوێت. (ژووری خوشکەکان و ژووری براکان هەبێت).
- ئەو منداڵانەی باڵغبوون و لە تەمەنی نەوجەوانیدان، ژووری تایبەت بەخۆیان بۆ دابندرێت و بە تەنها بن لە ژوورێکدا!

پرسیاری ٧ : ئەی ئەگەر دوو منداڵ، کوڕێکی تەمەن (١٠) ساڵان و کچێکی (١٢) ساڵت هەبێت، جگە لە ژووری نوستنی دایباب، تەنها یەك ژووری تر هەبێت بۆ نوستنیان، چی بکرێت؟

وەڵام: لەم بارەوە دایباب پەنا بۆ ڕێگەی جیاواز و جۆراوجۆر دەبەن، بۆنمونە؛

- دایک لە ژورێکدا لەگەڵ کچەکە (کچەکان) دەخەوێت و باوکیش لە ژورێکدا لەگەڵ کور (کورەکان) دەخەوێت.
- کورەکە یان کچەکە یەکێکیان لە ژووری میوان یان چێشتخانە بخەوێت، یان هەندێکجار دایباب ژوورەکەی خۆیان دەدەنە منداڵەکە، و خۆیان لە ژووری چێشتخانە یان میوان یان ڕاڕەو دەخەون.
- هەردوو منداڵەکە لە ژووری خۆیان لەسەر سیسەم و جێگەی جیاوازی خۆیان دەخەون، هەندێکجار سیسەمەکانیش بەشێوەیەک دادەپۆشرێن کە تایبەتمەندی منداڵەکە بپارێزێت، بۆنمونە پەردەیەکی داپۆشەر دەدرێت بەسەر سیسەمەکەدا.

هەڵبژاردنی ئەو ڕێگایانە پشتدەبەستێت بە بارودۆخی خێزانی، ژمارەی منداڵەکان و ئاستی تێگەیشتن و تەمەنی منداڵەکان، سەبارەت بەو دوو تەمەنەی لەم پرسیارەدا هاتووە، ئەوە بژاردەی سێیەم گونجاوە، بەو مەرجەی پەردەی جیاکەرەوە بۆ سیسەمەکان هەبێت. بەڵام پێویستە دایباب چاودێری ڕەفتاری منداڵەکانیان بە گشتی، ڕەفتاری سێکسیان بە تایبەتی بکەن، هەروەها فێریان بکەن کە دەرگاکە دانەخەن و کلیلی نەدەن. دەشتوانن هەندێکجار دایباب خۆیان لە ژووری منداڵەکان بخەون، هەتا هەست بە ئارامی و ئاسایشی زیاتر بکەن.

دەگونجێت بۆ هەندێک خانەوادە بژاردەی دووەم گونجاوبێت، بۆنمونە کاتێک کە کوڕێک دەگاتە ١٨ ساڵ، تێدەگات و کێشەی نییە کە لە ژووری خوشکە بچوکەکانی نەخەوێت و لە شوێنێکی تر بخەوێت.

پرسیاری ٨: کوڕی حەوت ساڵ، لەگەڵ کچی سێ ساڵ و نیو، ئاساییە لە ژورێکدا بخەون، سیسەمی خۆیان جیایە؟
وەڵام: بەڵێ دەتوانن، وەڵامەکەی لە پرسیاری پێشوو ڕوونکراوتەوە.

پرسیاری ٩: جاریوا هەیە، منداڵەکان سوێند دەخۆن، دەڵێن: «با لای ئێوە بخەوین». شەش ساڵ و دە ساڵن، چی بکەین لەوکاتەدا، دڵیان بشکێنین یان قبوڵیکەین باشترە؟ ئەگەر کردمان بەچی شێوازێك بیانخەوێنین؟ مەبەستم لە تەنیشت خۆماندا یان چۆن؟
وەڵام: خەوتنی منداڵ لەگەڵ دایبابی لە هەندێک کاتدا زۆر ئاساییە و هیچ کێشەیەکی تێدانییە، بەڵکو پێویستە منداڵان ژووری تایبەت بە خۆیان هەبێت، و دایبابیش ژووری تایبەت بە خۆیان هەبێت. ئەمەش مانای ئەوە نییە کە نابێت هەرگیز لە ژووری یەکتر بخەون، بەڵکو لە ڕووی پەروەردەییەوە پێویستە هەندێکجار بەبێ هیچ هۆکارێک، دایباب بچنە ژووری منداڵان یان منداڵەکان لە ژووری ئەوان بخەون. ئەمانە بۆ کاتی تایبەت و ناوبەناو کە نەبێتە دیاردە زۆر ئاساییە و بەڵکو پێویستیشە. بۆنمونە منداڵەکان بەیانی پشوییانە، ئارەزوو دەکەن کە بەیەکەوە بخەون، یان چیرۆک بگێڕنەوە بۆیان یان ... لەم کاتانەدا ئاساییە منداڵەکان داوابکەن لە ژووری دایباب بخەون.

لە هەندێک دۆخی تایبەتیشدا، لەوانەیە پێویست بکات دایباب لە ژووی منداڵەکانیان بخەون، بۆنمونە لەسەرەتای جیاکردنەوەی ژورەکەیان هەتا منداڵەکە ڕادێت، یان کاتێک کە منداڵەکە نەخۆشییەکی توندی هەیە و پێویستی بە چاودێرییە، یاخود کەسێکی نزیکیان لەدەستداوە، یان ڕووداوێکی ناخۆش ڕوویداوە و منداڵەکە هەست بە ترسێکی زۆر دەکات، هەتا ترسەکەی کەم دەبێتەوە.

سەبارەت بە شێوازی خەوتنیش؛ ئەوە باشترە کە لە سەر جێگەی تایبەت بخەون، کە بۆیان ئامادە دەکرێت، و دایبابیش لە شوێنی خەوتنی خۆیان بخەون. لەمەشەوە منداڵان فێردەبن کە دایباب چۆن بەیەکەوە دەخەون، و چەندە یەکتریان خۆشدەوێت، بەڵام دەبێت خۆیان لە ئەنجامدانی کردەی سێکسی بپارێزن.

پرسیاری ١٠: ئەگەر دوو منداڵ، ڕەفتارێکی سێکسی نەگونجاویان بەرانبەر بەیەك ئەنجامدا، بۆ نمونە سەیری ئەندامی زاوزێی یەکتریان کرد، یان ماچێکی ناودەمیان ئەنجامدا، یاخود خۆیان بەیەکەوەنوسان، یان .... هەردوولا بەشداربوون و بە ڕەزامەندی خۆیان بێت، وەکو دایباب چی بکەین بەرانبەیان؟

وەڵام: ئەگەرهەردوو منداڵەکە بەیەکەوە کارەکە بکەن، هاوتەمەنی یەکتر بن یان تەمەنیان بچوک بێت، و لەیەکەوە نزیکبن و هیچ جۆرە توندوتیژی و زۆرکردنێک نەبێت، ئەوە ناچێتە چوارچێوەی دەستدرێژی سێکسییەوە، بەڵکو بە جۆرێک لە ڕەفتاری هەڵەی سێکسی یان لادانی سێکسی دادەندرێت، چونکە منداڵان نابێت کردە و ڕەفتاری سێکسی نەگونجاو ئەنجام بدەن.

لە دۆخێکی لەمشێوەیەدا، زۆر لایەن وەکو تەمەنی منداڵەکان، ڕەفتاری سێکسی ئەنجامدراو، ڕێژەی دووبارەبوونەوەی ڕەفتارەکە، جۆری پەیوەندی نێوان منداڵەکان، ..ڕۆڵیان هەیە لە بڕیاردان و مامەڵەی دروست، بەگشتی دەتوانین سود لەم خاڵانە وەربگرین؛

یەکەم. چارەسەرکەری کێشەکە:

لێرەدا کێشەیەک هەیە، کەس و لایەنی چارەسەرکار زۆر گرنگە کە بە ژیرانە مامەڵە بکات، لەم کاتانەدا زۆربەی جار خانەوادە، بەتایبەت دایباب چارەسەرکاری کێشەکەن، دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکەن:

- لە هەموو بارودۆخەکاندا، پێویستە دایباب ئارامی خۆیان بپارێزن، خۆیان لە هەڵچوون و توندوتیژی بپارێزن.
- بابەتەکە بە نهێنی لەناو خێزاندا بهێڵدرێتەوە، کەمترین ئەندامانی خێزان و خزمان بیزانن، نابێت دایباب ئەم ڕەفتارە بۆ کەسانی تر باسبکەن. چونکە دەبێتە هۆی بچوککردنەوەی زیاتری منداڵەکە، هەستی شەرم و ترسی زیاد دەکات، هەندێکجار کاتێک کە منداڵ دەزانێت هەمووان بە کێشەیەکی دەزانن، لەوانەیە بەلایەوە ئاسایی بێت کە دووبارەی بکاتەوە!
- تەنها یەک ئەندامی خێزان دیارییبکرێت وەکو چارەسەرکاری ئەم کێشە، نەک هەر ئەندامە و بەشێوەیەک و قسەیەکی جیاواز بکات لەگەڵ منداڵ و لایەنی بەرانبەر. لەبەرئەوە لەسەرەتای ڕوودانی کێشەکەوە دەبێت تەنها یەک کەس، قسە لەگەڵ منداڵ و بەرانبەر بکات، هەتا بتوانن بە دروستی کێشەکە چارەسەر بکەن بەبێ زیان.
- هەوڵبدەن بە زمانێکی نەرم و لەسەرخۆ، منداڵەکە هانبدەن کە پێیانبڵێت چی ڕوویداوە، هەتا بزانن ڕەفتارەکە چۆن چۆنییە، ئایا دەستدرێژی بووە یان ڕەفتارێکی هەڵەیە، بەڵام نابێت ڕاستەوخۆ لەسەر قسەی منداڵەکەی خۆیان، دادوەری بکەن و بڕیاربدەن کە منداڵەکەی تر هەڵەیە.
- هەرگیز لەسەر ئەم بابەتانە کێشەی خێزانی دروستنەکرێت، چونکە بە دڵنیاییەوە هیچ خانەوادەیەک ئارەزوو ناکات کە منداڵەکەی ڕەفتاری هەڵە و نائاسایی هەبێت. هەروەها لەوانەیە هۆکارەکە منداڵی ئەو خێزانە بێت کە کێشەکەی دروستکردووە.

دووەم: چارەسەری کێشەکە:

- ئەگەر منداڵەکان بچوک بوون، یان لەو ڕەفتارەیان تێنەدەگەیشتن، تەنها لاساییکردنەوە بوو، یاخود کردەیەکی سادەی وەکو

سەیرکردنی ئەندامی زاوزێی یەکتر بوو، ئەوە پێویستە منداڵەکە تێبگەیەنن کە ڕەفتارەکەیان هەڵەیە، نابێت دووبارەی بکەنەوە.

- ئەگەر ڕەفتارەکە چەند جارێک ڕوویدابوو، وە لەگەڵ چەند منداڵێکی تریش دووبارەی کردبووەوە، یاخود ڕەفتاری سێکسی وەکو جوتبوون لە کۆمەوە ئەنجامدرابوو، .. لەم کاتەدا پێویستە زۆر هەستیارانە هەڵسوکەوت بکرێت، جگە لە ئاگادارکردنەوەی منداڵ لە هەڵەبوونی ڕەفتارەکە و دووبارەنەکردنەوەی، دەبێت هەوڵبدرێت هۆکاری پشت ئەم ڕەفتارە بە وردی بزاندرێت، و هۆکارەکە چارەسەر بکرێت. بۆ نمونە ئەگەر بۆ خۆخاڵیکردنەوە بێت، ئەوە دەبێت منداڵەکە فێربکرێت کە ڕێگەی دروستی خاڵیکردنەوەی پاڵنەری سێکسی چییە، یان ئەگەر منداڵەکە لەپێناو پارەدا ئەو کارەی کردووە، ئەوە دەبێت نەهێڵن منداڵ بێ پارە بێت، ئەگەر لە قوتابخانەیەک چەند منداڵێک ئەو کارەیان لەگەڵ کردبێت، ئەوە پێویستە کە ژینگەی منداڵەکە بگۆڕدرێت، لەو هاوڕێ خراپانەی بەدووربێت...
- لە کۆتایی چارەسەری کێشەکەدا، پێویستە کە پەیوەندی بەهێز لەگەڵ منداڵ دروستبکرێت، دایباب بە پەروەردەی سێکسی منداڵدا بچنەوە، لەکوێ هەڵە هەبوو چارەسەری بکەن.

پرسیاری ١١: چۆن بتوانین منداڵەکانمان کە دەژێنە ناو خەڵک، لە تەمەنی (٦) بەرەو سەرەوە هەتا تەمەنی (١٠) ساڵی بپارێزین؟ ناکرێت نەهێڵین منداڵەکان تێکەڵبن، ئایا چۆن بیانپارێزین لە دەستدرێژی سێکسی؟

وەڵام: پاراستنی منداڵان و فێرکردنی خۆپاراستن، ئەرکێکی گرنگی دایباب و خانەوادەیە، بەتایبەت لە ئێستادا کە مەترسییەکانی

دەستدرێژی سێکسی بۆ سەر منداڵان زۆرترە، هۆکارەکان و شێوازەکانی گۆڕاون! ئەرکی پاراستنەکە تەنها لە کۆڵان و ناو کۆمەڵگە دەرچووە، گەیشتۆتە پاراستنیان لە دەستدرێژی ئۆنلاین!

سەبارەت بە پاراستنی منداڵان لە دەستدرێژی لەناو کۆڵان یان کۆمەڵگەدا، ئەوە ئەو تەمەنەی لە پرسیارەکەدا ئاماژەی بۆ کراوە درەنگە، زۆربەی دەستدرێژییەکان بۆ سەر منداڵان لە تەمەنی خوار (٦) ساڵەوەن، واتە پەروەردەکردنەکە لە تەمەنی زووتر، بەتایبەت لە دوای (٣) ساڵی دەستپێدەکات! کاتێک کە باسی خۆپاراستن دەکەین، ڕاستەوخۆ بیرمان دەچێت بۆ ئەوەی کە؛ «منداڵ ئاگاداربکرێتەوە، کە ئەگەر کەسێک ویستی دەستدرێژی سێکسی بکاتە سەری خۆی بپارێزێت و نەهێڵێت»! نەخێر! بەڵکو منداڵی ئەو تەمەنە لەو شتانە تێناگات، نازانێت مەبەست لەو قسانە چییە! بەڵکو بەمشێوەیەی خوارەوە منداڵانی سەروو (٣) ساڵان فێردەکرێن، کە چۆن خۆیان بپارێزن لە دەستدرێژی سێکسی، بەبێ بەکارهێنانی وشەی (سێکس)؛

- منداڵ فێربکرێت کە جەستەی بە هەموو ئەندامەکانییەوە، تایبەتمەندی خۆیەتی، هیچ کەسێک مافی نییە کە بەبێ ڕەزامەندی و ویستی خۆی دەستی لێبدات!
- منداڵ بزانێت کە ئەندامەکانی زاوزێ و سێکس ئەندامی تایبەتین، ناوی ئەو بەشانە بنرێت (بەشە تایبەتەکانم)، بۆ کەس نییە بیانبینێت یان دەستیانلێبدات، مەگەر پزیشک لە کاتی پێویست و بە چاودێری دایباب، یان دایباب لە کاتی شۆردنیدا بۆیان هەبێت دەستی لێبدەن، بە مەبەستی پشکنین یان پاککردنەوە.
- منداڵ ڕابهێندرێت کە هەستەکانی باسبکات و دەریانببڕێت، کاتێک کە ڕەفتار و هەڵسوکەوتێکی بەلاوە ناخۆشە، باسی بکات یاخود ئەگەر ترس و دڵەڕاوکێی هەبوو بیدرکێنێت، و بە بەرانبەری بڵێت،

ئەمەش وادەکات هەرکات هەستیکرد شتێکی پێناخۆشە، بەرانبەر کەسانی تر دەریببڕێت، هەروەها ئەگەر توشی دەستدرێژی بوو بە دایبابی دەڵێت بەبێ ترس و شەرمکردن.

- زۆرنەکردن لە منداڵ بۆ ئەنجامدانی کارێک کە پێیناخۆشە، یان کارێک کە لەوانەیە لە داهاتوو بەرکەوتنی جەستەیی و سێکسی لەلا ئاسان بکات، بۆنمونە نابێت زۆری لێ بکرێت، بچێتە باوەشی هەموو کەسێکەوە و ماچ بدات بە هەموان، ..
- دایباب کراوەبن لەگەڵ منداڵدا، فێریبکەن کە نهێنییەکان نەشارێتەوە، هەروەها ڕایبهێنن ئەگەر شتێکی پێناخۆشبوو دەریببڕێت، هەرکەس ویستی دەستبدات لە جەستەی بەبێ ڕەزامەندی خۆی، نارەزایەتی دەرببڕێت و نەهێڵێت. فێریبکەن کە لە کاتی مەترسیدا داوای هاوکاری بکات!

هەموو ئەوانەی ئاماژەی بۆ کراوە، بە وردی و جوانی بە کرداری و گوفتار بۆ منداڵ باسدەکرێت، هەروەها تەنها یەکجار و لە یەک کۆبوونەوەدا نییە، بەڵکو چەندین جار و بەشێوازی جیاواز، و ڕێگەی جۆراوجۆر دووبارە دەکرێتەوە! هەروەک لە بەشی سێیەم، ئاماژەمان پێداوە، زۆربەی ئەو خاڵانە، لە ڕێبەی تایبەتی (جەستەم هی خۆمە)، بە جوانی بۆ تەمەنی خوار ٥ ساڵان، بە وێنە بۆ منداڵ ڕوونکراونەتەوە.

لە تەمەنی گەورەتر و دواتردا، شێوازەکان دەگۆڕێت، وردە وردە زیاتر منداڵ ئاگادار دەکرێتەوە، بەڵام بنەماکانی سەرەوە کە ئاماژەی بۆ کرا، کەمێک ڕوونتر باسدەکرێت. بۆنمونە منداڵێکی شەش ساڵان فێردەکرێت کە لە ڕێگای خوێندنگە لەگەڵ کەسانی نامۆ و نەناسراو نەڕوات بۆ شوێنی تر، بەبێ ڕاوێژ و زانیاری دایباب لەگەڵ هاوڕێ و کەسانی تر نەچێتە هیچ شوێنێک، باسی

ڕەفتارەکانی ڕۆژانەی بکات بۆ دایباب، ... پاشان لە تەمەنی باڵغبوون ئاگاداربکرێتەوە کە نەبێتە هۆکاری دەستدرێژی بۆ سەر کەسانی تر، زیانەکانی دەستدرێژی سێکسی بۆ ڕوونبکرێتەوە، و فێربکرێت کە چۆن پاڵنەری سێکسی ئاڕاستە بکات.

پرسیاری ١٢: ئەی چۆن وا لە منداڵ بکەین نەچێتە لای هەموو کەسێك؟

وەڵام: ئەم خاڵە بە تەواوی بەشێکە لە پەروەردەی سێکسی، منداڵان فێربکرێن کە نەچنە لای هەموو کەس! وەکو ئاماژەمان پێدا دەبێت منداڵ فێربکرێت کە جەستەی هی خۆیەتی! مافی کەس نییە کە دەستی لێبدات، پاشان منداڵ بزانێت کە کێ و کەی ئاساییە کە بەرکەوتی جەستەیی هەبێت. هەروەها منداڵ ڕابهێندرێت کە هەرکات کەسێک ویستی باوەشی بکات، یان ماچی بکات، ئەو ئازادە کە ڕێگە بدات یان ڕەتیبکاتەوە، هەرکات هەستی بە نائارامی و دڵتوندی و ترس کرد، نەچێتە لای کەسەکە و خۆی بەدووربگرێت.

ئەوەی جێگەی گرنگیدانی زیاترە؛ نابێت دایباب و خێزان زۆر لە منداڵ بکەن کە بچێتە لای هەموو کەسێک، خۆشیان منداڵی کەسانی تر لەبەرچاوی منداڵەکانیان نەکەنە باوەش، و ماچیان نەکەن بەبێ ڕەزامەنی خۆیان، هەتا منداڵان فێرببن کە ئەو ڕێسایانە بۆ هەموانە.

پرسیاری ١٣: سەبارەت بەو منداڵانەی کە دەستدرێژی سێکسیان کراوەتە سەر، چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم بارودۆخە ئەکرێت؟

وەڵام: لە (بەشی چوارەم)، بەشێوەیەکی ورد وەڵامی ئەو پرسیارەمان داوەتەوە. باسمان لە ڕێگاکان کردووە بۆ مامەڵەی دروست لەگەڵ ئەو منداڵانەی ڕووبەڕووی دەستدرێژی سێکسی بوونەتەوە.

پرسیاری ١٤: ئایا کەسی دەستدرێژیکەری سێکسی نیشانەی هەیە، هەتا بتوانین بیناسینەوە؟

وەڵام: بەشێوەیەکی گشتی ناتوانین بزانین و بیناسینەوە کە کێ دەبێتە دەستدرێژیکەر بۆسەر منداڵان! بەڵام دەتوانین لە چوارچێوەی چەند خاڵێکدا پێشبینی بکەین، کەی ئەگەر هەیە دەستدرێژی بکرێتە سەر منداڵ! ئەویش بە سانایی دەتوانین بڵێین کە؛ ئەگەر دایباب منداڵەکەیان فەرامۆشکرد و وازیان لە ئەرکی چاودێریکردنی خۆیان هێنا، بەبێ دوودڵی منداڵەکەیان دایە دەست کەسانی تر. هەروەها کاتێک کە ئامادەنەبوون پەروەردەی سێکسی منداڵەکەیان بکەن، منداڵیان فێرنەکرد کە خۆی لە دەستدرێژی بپارێزێت، ئەوە بە دڵنیاییەوە ئەو منداڵە ئەگەری هەیە دەستدرێژی سێکسی بکرێتە سەر.

سەبارەت بە ئەنجامدەری دەستدرێژی سێکسی، ئەوە دەبێت هۆشیاربن لەبارەی کەسانی نزیکی خانەوادە، ئەو کەسانەی کە ئەم تایبەتمەندییانەیان تێدایە، ئەگەری زیاترە کە دەستدرێژی بکەنە سەر منداڵان:

- بەکارهێنەرانی ماددەی هۆشبەر.
- کەسانی دژەکۆمەڵ و ئەو کەسانەی کە توندوتیژی ڕەفتارییان هەیە.
- ئەو کەسانەی کە زۆر بەرکەوتنیان بە ورووژاندنی سێکسی هەیە، و سەرچاوەی خاڵیبونەوەی دروستی وەکو هاوسەرگیریان نییە.
- کەسانێک کە پێشینەی تاوانکاری و بەتایبەت دەستدرێژی سێکسیان هەبووە بۆ سەر کەسانی تر.
- ئەو کەسانەی کە بە منداڵی دەستدرێژی سێکسییان کراوەتە سەر.

- کەسانێک کە ڕێگری تاوانکاری و دەستدرێژییان لاوازە، بەتایبەت ئەو کەسانی کە دژایەتی بەها باڵاکانی کۆمەڵگە دەکەن، کەسانێک کە پاڵنەری دینیان لاوازە، ئەوانەی کە گرنگی بە کۆمەڵگە و خێزان نادەن.

هەرکەسێک هەموو یان زۆربەی ئەو تایبەتمەندیانەی تێدابێت، پێویستە دایباب بەئاگابن کە نەبێتە سەرچاوەیەک بۆ دەستدرێژی بۆ سەر منداڵەکەیان.

پرسیاری ١٥: منداڵان چۆن خۆیان لە دەستدرێژی ئۆنلاین بپارێزن؟

وەڵام: بەداخەوە لە ئێستادا دەستدرێژی سێکسی، بە شێوەی ئۆنلاین لە گەشەکردندایە، و چەندین خانەوادەی گیرۆدە کردووە، هۆکارەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ کەمی شارەزایی و ناهۆشیاری لە بەکارهێنانی ئنتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان. هێڵی ئنتەرنێت بە نرخێکی کەم و بە ئاسانی لە هەموو ماڵێکدا هەیە، بگرە لە هەموو شوێنێک بە ئاسانی دەستدەکەوێت، هەروەها مۆبایلی زیرەک و ئامێرە ئەلکترۆنییەکان بۆ زۆربەی منداڵان بەردەستن، لەکاتێکدا کە زۆرجار دایباب نازانن چۆن بەکاردێت، یاخود منداڵان فەرامۆش دەکەن کە بەبێ سانسۆر بەکاریان بهێنن.

دەستدرێژی سێکسی ئۆنلاین؛ بریتییە لە زیانگەیاندن بە منداڵ لە ڕێگەی ماڵپەڕ و تۆڕ و یارییە کۆمەڵایەتییەکانەوە، کە تیایدا ڕەفتارێکی سێکسی نەگونجاو بەرانبەر بە منداڵ ئەنجامدەدرێت، و منداڵەکە دەکاتە قوربانی. بۆنموونە:

- کەسێکی گەورە ڤیدیۆ یان وێنەی ڕووت، یان ئەندامی زاوزێی بۆ منداڵێک لە ڕێگەی نامەوە دەنێرێت، یان داوا دەکات کە منداڵەکە وێنەیەکی ڕووتی خۆی بۆ بنێرێت.

- تەلەفۆن و چاتی ڤیدیۆیی، کە تیایدا کردەی سێکسی نەگونجاو بەرانبەر بە منداڵ دەکرێت یان پێیدەکرێت.
- دروستکردنی پەیوەندی سۆزداری لە ڕێگەی تۆڕەکانەوە لەگەڵ منداڵان.
- نوسین و وتەی سێکسی نەگونجاو لە نامە و کۆمێنتەکان.
- هەندێکجار منداڵ لە ڕێگەی بینینی ڕیکلام و بانگەشەی جۆراوجۆرەوە، توشی ئەمجۆرە لە دەستدرێژی دەبێتەوە!

پێویستە دایباب بەئاگا بن لەم جۆرە لە دەستدرێژی، بە وریایی مامەڵە بکەن، ئەم خاڵانە هاوکارە بۆ پاراستنی منداڵان:

- لە سەرەتای کڕینی ئامێری ئەلکترۆنییەوە، منداڵان فێربکرێن کە چۆن بەکاریبهێنن، هەروەها کات و ماوە و شوێنی بەکارهێنان و .. دیاریبکەن بۆ منداڵان، بە یاسا و ڕێسایەک کە منداڵەکە بپارێزێت.
- ئامێرە ئەلکترۆنییەکانی منداڵان، بەرنامەی تایبەت بە فلتەرکردنی بابەت سێکسییە نەخوازراوەکانیان بۆ دابندرێت.
- منداڵانی خوار تەمەن ١٥ ساڵان، تۆڕی کۆمەڵایەتییان نەبێت.
- ئەگەر منداڵ یان نەوجەوانەکەیان تۆڕی کۆمەڵایەتی هەبوو، یان یاری بەکۆمەڵی ئۆنلاینی دەکرد، دەبێت دایباب هاوڕێکانیان بناسن لەو تۆڕانە، و خۆشیان لەو تۆڕانە بەشداری بکەن لەگەڵیان.
- دایباب بەشێوەیەکی دروست تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەکاربهێنن! لە ڕووی کات و شوێن و شێوازی بەکارهێنانەوە، چونکە منداڵان چاویانلێدەکەن.
- هێڵی ئنتەرنێتی خێزانی لە ماڵەوە بەکاربهێنن!
- منداڵان فێربکرێن کە چی وێنە و ڤیدیۆ و کۆمێنتێک باشە و کامەش هەڵەیە.

- منداڵان فێربکرێن کە وەڵامی نامە و داوای هاوڕێیەتی کەسانێک نەدەنەوە کە نایانناسن و نازانن کێن، بە قسەی ڕازاوەیان هەڵنەخەڵەتێن.
- منداڵان فێربکرێن کە دایباب ئاگاداربکەنەوە کە لەگەڵ کێ پەیوەندییان هەیە، لە کەسانی خزم و ناسراوانی خانەوادە و قوتابخانە!

ئەو خاڵانەی سەرەوە یارمەتیدەرن، هەتا منداڵان بپارێزرێن لە توشبوون بە دەستدرێژی سێکسی! پێویستە دایباب و خانەوادە بە وریاییەوە مامەڵە لەگەڵ منداڵەکانیان بکەن، سەبارەت بە بەکارهێنانی ئنتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان.

پرسیاری ١٦: ئاساییە منداڵی بچووك ئەندامی زاوزێی یەکتر ببینن؟ بۆنمونە خۆگۆڕینیان لەبەرچاوی یەکتری، تا چەند ئاساییە؟ (بۆ هەمان ڕەگەز و بۆ ڕەگەزی بەرامبەریش)

وەڵام: بینینی ئەندامی زاوزێی یەکتری، لەلایەن منداڵانەوە دووجۆرە؛

یەکەمیان ئەو جۆرەیە کە لە پرسیارەکەدا هاتووە، وەکو کاتی خۆگۆڕین، یان دایبی گۆڕینی منداڵ، یاخود کاتی خۆشۆردن یان هاتنەدەرەوە لەسەرئاو. ئەم جۆرە بەهۆی هەڵە و کەمتەرخەمی دایباب و بەخێوکارەوەیە، ئەوان هۆکارن بۆ ئەوەی منداڵان سەیری ئەندامی زاوزێی یەکتر بکەن. لێرەدا هیچ هۆکارێک نییە کە دایباب ڕێگەبدەن بە منداڵانی تر، لەو کاتانەدا سەیری منداڵەکە بکەن، بەڵکو دەبێت هەوڵبدەن بە هەمووشێوەیەک تایبەتمەندی منداڵەکە بپارێزن و کەمتەرخەمی نەکەن.

جۆری دووەمیان ئەوەیە منداڵان خۆیان هەوڵبدەن، بە ڕێگەی جیاواز سەیری ئەندامی زاوزێی یەکتری بکەن، ئەمەش لە کاتی

یاریکردن بێت، یاخود بە دزییەوە بچنە شوێنێک و ئەو کارە بکەن. ئەم ڕەفتارە هەتا تەمەنی نزیکی ٥ ساڵان ئاساییە، چونکە منداڵان هەتا ئەو تەمەنە زیاتر کونجکاری دەکەن، و پاڵنەری سێکسی نییە بۆ ئەنجامدانی ئەو ڕەفتارە. تەنها منداڵەکە دەیەوێت بزانێت کوڕ چۆنە و کچ چۆنە. لێرەدا منداڵ ئاگادار دەکرێتەوە، کە ئەوە کارێکی هەڵەیە سەیری تایبەتمەندی و بەشە تایبەتەکانی کەسانی تر بکرێت.

بەگشتی پێویستە منداڵان ئەندامی زاوزێی یەکتری سەیرنەکەن، چونکە لەم ڕەفتارەوە منداڵ بەلایەوە ئاساییە کە تایبەتمەندییەکانی خۆی، یان کەسانی تر پێشێلبکرێن، لە داهاتوو ناتوانێت ڕەفتاری نەگونجاو جیابکاتەوە، هەروەها لەوانەیە منداڵەکە هەوڵبدات کە ئەندامی زاوزێی کەسە گەورەکانی تری خێزان ببینێت و سەیریان بکات.

پرسیاری ١٧: کاتێک منداڵەکان دەگۆڕین یان جلەکانیان دادەکەنین، نایانەوێت جلەکانیان بکەنەوە بەریان، ئارەزوو دەکەن بە ڕووتی بمێننەوە، ئێمە چۆن مامەڵەیان لەگەڵ بکەین؟

وەڵام: ئەمە یەکێکە لە تایبەتمەندییەکانی منداڵانی خوار تەمەن ٤ ساڵان، زۆرجار وەکو جۆرێک لە یاریکردن ئەو کارە دەکەن، هەوڵدەدەن ئەزموونێکی تریان هەبێت، بەشێوەیەکی تریش کە بریتییە لە ڕووتی بسوڕێنەوە! ئەمە ناچێتە چوارچێوەی لادان و هەڵەی سێکسی، بەڵکو بەشێکە لە قۆناغی منداڵی، چونکە منداڵ ڕەفتارەکە بە شتێکی ئاسایی دەبینێت و نازانێت کارێکی هەڵەی کردووە و لە ڕاستیشدا کارێکی هەڵەی نەکردووە!

ئەمە بۆ قۆناغی خوار تەمەنی ٤ ساڵان ئاساییە، لەدوای ئەوە تەمەنەوە نائاساییە ئەگەر منداڵ ئارەزوو بکات بە ڕووتی

بسوڕێتەوە! لەکاتێکدا کە منداڵ بە ڕووتی سوڕایەوە لە هەموو بارەکاندا، پێویستە دایباب بەشێوەیەکی دروست ڕێگری بکەن لەو ڕەفتارە، ئەمەش بە چەند ڕێگەیەک دەبێت:

- منداڵان لە شوێنێکی تایبەتدا جلەکانیان بگۆڕدرێت، نەک لەبەرچاوی خەڵک و لەناو کۆمەڵدا.
- کاتێک کە منداڵەکە لەسەرئاو دێتە دەرەوە، دایباب بە زوویی جلەکانی بۆ لەبەربکەنەوە.
- هەرکات منداڵ بە ڕووتی ڕایکرد و سوڕایەوە، پێویست ناکات دایباب توندوتیژی، یان وتەی نەشیاوی بەرانبەر بەکاربهێنن، بەڵکو تەنها ئەوەندە بەسە کە منداڵەکە بزانێت هەڵەی کردووە! ئەمەش لەوانەیە بە خۆمۆنکردن، یان دەربڕینی وتەی ناڕازییبوون بێت.
- بە زوویی جلەکانی لەبەربکەنەوە و دایپۆشن، تێیبگەیەنن کە پێویستە ئەندامە تایبەتەکانی بە داپۆشراوی بمێننەوە، و نابێت کەسانی تر بیبینن.

پرسیاری ١٨: لە چی تەمەنێکەوە نابێت منداڵان لە حەمامدا، بەیەکەوە بشۆردرێن؟

وەڵام: منداڵان ئەگەر ڕەگەزیان جیاوازبوو، ئەوە نابێت لە هیچ تەمەنێکدا بەیەکەوە بشۆرێن، چونکە ئەگەر هەیە منداڵەکان بیانەوێت یاری بەو ئەندامانەیان بکەن، کاتێک کە دەبینن جیاوازە لەیەکتری، یان لە دوای شۆردنەکە، منداڵەکان هەوڵبدەن دووبارە سەرنج بدەنەوە ئەندامەکانی زاوزێ، لەبەرئەوەی بە تەواوی تێنەگەیشتوون کە ئەو ئەندامە چییە و جیاوازیشە. ئەم بینینە سەرچاوەیەکە بۆ منداڵەکان، کە دەرخستنی ئەو بەشە تایبەتانەیان بەلاوە ئاسایی

بێت بۆ کەسانی تریش، تەنانەت دەگونجێت کە دواتر منداڵە تەمەن گەورەکان، دەستدرێژی بکەنە سەر منداڵە ڕەگەز جیاوازە بچووکەکە. لەهەندێک باری ناچاریدا دەگونجێت منداڵانی خوار تەمەن ٩ مانگان بەیەکەوە بشۆرێن.

ئەگەر هەمان ڕەگەزییان هەبوو منداڵەکان، ئەوە هەتا تەمەنی دوو ساڵی دەگونجێت لەهەندێک کاتدا بەیەکەوە خۆیان بشۆن، ئەمەش لەپێناو پاراستنی تایبەتمەندی کەسی منداڵ، و دورکەوتنەوە لە بە ئاسایی سەیرکردنی ناوچە تایبەتەکانی منداڵ.

یەکێکی تر لە خراپییەکانی شۆردنی منداڵان بە یەکەوە، ئەوەیە کە؛ لەوانەیە بەهۆی ئەو بینینەوە، منداڵ هەوڵبدات یان داوابکات، کە دایباب ئەو ئەندامە تایبەتانەیان بۆ دابنێن. یاخود کاتێک کە گەورەتر دەبن، ئەو بابەتە بۆ مەبەستی گاڵتە و سوکایەتی بە یەکتر بەکاربهێنن.

ئەم بابەتە بۆ گۆڕینی دایبی و پاککرنەوەی منداڵیش ڕاستە، نابێت لەبەرچاوی کەسانی تر ئەنجام بدرێت.

پرسیاری ١٩: ئەگەر وا ڕێککەوت پەیوەندی جوتبوونی ژن و پیاو منداڵ بینی، چی بکرێت باشە؟ چۆن ڕووبەڕووی ببینەوە؟

وەڵام: بینینی کردەی جوتبوونی دایباب لەلایەن منداڵانەوە، یەکێکە لە ڕووداوە ناخۆشەکان بۆ منداڵ و دایباب، کاریگەری نەرێنی لەسەر هەردوولا دادەنێت، بەتایبەت منداڵان. بەداخەوە چەندین منداڵ کە لەگەڵ دایبابیان دەخەون، چەندین جار ڕووبەڕووی ئەم بابەتە دەبنەوە، کە دایک و باوکی خەریکی کاری سێکسین لەگەڵ یەکتر و وادەزانن کە منداڵەکە خەوتووە، بەڵام منداڵەکە خۆی کردووە بە خەوتوو، ئاگای لە تەواوی پرۆسەکەیە! لەم کاتانەدا دایباب نازانن

کە منداڵەکە ئاگای لە کردەکەیە، خاڵی بنەڕەتی لەکاتی جووتبوونی دایبابدا، پێویستە ئەو کارە بە نهێنی بێت و منداڵ ئاگای لێنەبێت، هەتا توشی هیچ لێکەوتەیەک نەبنەوە! پرسیارەکە لەو بارەوە نەکراوە، بەڵکو مەبەست لێی ئەوەیە کە ئەگەر منداڵێک هاتە ژوورەوە، بینی دایباب خەریکی کاری سێکسین و بە ڕووتی بینینی، دەبێت دایباب چۆن مامەڵە بکەن؟

لێرەدا زۆر هۆکار ڕۆڵیان هەیە لە شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ منداڵدا، بەتایبەت تەمەنی منداڵەکە، هەروەها ئایا منداڵەکە چۆن چۆنی ڕووداوەکەی بینیوە:

یەکەم: ئەگەر منداڵەکە بچووک بوو، لە خوار تەمەنی سێ ساڵانەوە بوو؛ کە لەو بابەتانە تێناگات و نازانێت چییە، ئەوە دەگونجێت کە بابەتەکە بۆ منداڵەکە وەکو جۆرێک لە یاریکردن نیشانبدەن، منداڵ وابزانێت کە ئەمە یاری و گاڵتەیەک بوو دایباب بەیەکەوە کردوویانە.

دووەم: ئەگەر منداڵەکە لە تەمەنی ٤ ساڵ هەتا تەمەنی باڵغبوون؛ ئەمەش دوو ئەگەری هەیە؛

- ئەگەر منداڵەکە لە کاتی هاتنە ژوورەوە، ڕوداوەکەی بینی، بەڵام ڕاستەوخۆ چووە دەرەوە و نەهاتە ژوورەوە، ئەوە پێویستە دایباب دواتر بزانن منداڵەکە چی بەشێکی بینیوە و چی تێگەیشتووە، بە پرسیارکردن لە منداڵەکە: «بۆچی دەرگات کردەوە و نەهاتیتە ژوورەوە؟» «چی وای کرد نەیەیتە ژوورەوە؟» پاش وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە، کە زانرا منداڵەکە ڕووداوەکەی نەبینیوە، بەڵام زانیویەتی دایباب پەیوەندییەکی نائاساییان هەبووە، ئەوە دەبێت بە منداڵ بوترێت؛ ئەوە جۆرە پەیوەندییەکە، بە ڕەزامەندی هەردوولا ئەنجامدراوە، و تەنها لە نێوان هاوسەراندا ئەو کارە دەکرێت. بە زمانێکی سادە و ڕوون

لەوبارەوە منداڵەکە تێبگەیەندرێت، کە کارێکی ئاساییە لەنێوان ژن و مێردا بکرێت، بەشێکە لە خۆشەویستی نێوانیان و نابێت کەسانی تر دووبارەی بکەنەوە. بەڵام ئەگەر منداڵەکە تەنها وایزانیبوو دایباب ڕووتن، ئەوە دەبێت تێبگەیەندرێت کە ئاساییە ئەگەر ئەوان وەکو دوو هاوسەر بەیەکەوە بخەون، و جلەکانیان دابکەنن و لەبەرچاوی یەکتر خۆیان بگۆڕن.

- ئەگەر منداڵەکە هاتە ژورەوە، وەکو کونجکاری ویستی بزانێت چی ڕویداوە؛ ئەوە لەمکاتەدا دەبێت دایباب کردەکە بوەستێنن، و هەوڵبدەن خۆیان داپۆشن، بەبێ شڵەژان و تێکچوون و هاوارکردن بەسەر منداڵدا، کاتێک کە منداڵەکە نزیکبوەوە، پرسیاریکرد ئەوە چیتان دەکرد؟ وەکو بەشی پێشوو بۆی ڕوونبکەنەوە، کە ئەوە پەیوەندییەکی تایبەتی نێوان هاوسەرانە!

سێیەم؛ ئەگەر نەوجەوان بوو؛ ئەوە خۆی لە بابەتەکە تێدەگات، دەزانێت چییان کردووە، لەبەرئەوە پێویستە کە بە زمانی خۆی و بەگوێرەی تەمەنەکەی تێبگەیەنن، کە ئەمە بەشێکە لە هاوسەگیری، تاوان و گوناح نییە و بە ڕەزامەندی هەردوولا کراوە. هەروەها ئەم هەڵەیەی کە دایبابی بینیوە بەوشێوە، بقۆزنەوە و هەوڵبدەن زیاتر لەسەر پاڵنەری سێکسی و خۆپاراستن لە تاوان و لادانی سێکسی باس بکەن.

بنەما سەرەکییەکان کە پێویستە لێرەدا ڕەچاوبکرێن بریتین لە:

١. خۆپاراستن لە تورەیی و توندوتیژی و هەڵچوون؛ لە ڕاستیدا منداڵەکە هەڵەبووە کە مۆڵەتی وەرنەگرتووە و لەدەرگای نەداوە، بەڵام لەوانەیە بەهۆی کەمتەرخەمی و فێرنەکردنی دایبابەوە بێت، یان منداڵەکە لەوکاتەدا بیری نەبێت، هەروەها دایباب کەمتەرخەم بوون کە دەرگایان کلیل نەداوە! کەواتە نابێت تورەببن، هەتا

منداڵەکە وانەزانێت کە دایباب هەڵەیان کردووە، ڕقی بەرانبەر دایباب بۆ دروست نەبێت، هەروەها منداڵەکە ڕاستگۆیانە لەبارەی ڕووداوەکەوە دەدوێت، کە چی بینیوە و باشتریش لە قسە و ڕەفتاری دایباب تێدەگات، کاتێک کە بابەتەکەی بۆ ڕووندەکەنەوە.

٢. بە زمانێکی سادە و ڕوون و ئاسان منداڵەکە تێبگەیەنن؛ هەر تەمەنە و تایبەتمەندی خۆی هەیە لە ڕووی پێداویستی، و تێگەیشتنی بۆ پەروەردەی سێکسی، لەبەرئەوە ناکرێت هەموو تەمەنەکان بەیەکشێوە وەڵام بدرێنەوە، هەروەها دەبێت وشەی سادە بەکاربهێنن لە کاتی ڕوونکردنەوەی کردەی سێکسی نێوانیان، هەتا منداڵەکە بە باشی تێبگات، تەنانەت لە کۆتایی گفتوگۆکەدا، پێویستە پرسیار لە منداڵ بکرێت؛ ئایا هیچ پرسیارێکی هەیە یان نا! هەتا بزانن هەمووی تێگەیشتووە.

٣. نیشاندانی کردەی سێکسی نێوان ژن و مێر، وەکو بابەتێکی ئاسایی نێوانیان؛ دەبێت منداڵ بزانێت و تێبگات کە ئەو کارەی کردوویانە ئاساییە و تاوان نییە، بەڵکو بەشێکە لە خۆشەویستی نێوانیان، و تەنها هاوسەرەکان دەتوانن ئەو کارە لەگەڵ یەکتری بکەن، هەردوولا بەشدار و ڕەزامەندبوون، نەک زۆرلێکردن هەبێت. سەرەڕای ئەو پەیوەندییەی نێوانیان، هێشتا منداڵەکەیان بەشێکە لە ئەوان و زۆر خۆشیان دەوێت، بەڵام جۆری دەربرینی خۆشەویستی نێوان ئەندامانی خێزان جیاوازە. ئەمەش لە پێناو کەمکردنەوەی ڕق و ترس و تووڕەی منداڵ، کە لەوانەیە هەندێک لە منداڵان هەستی پێبکەن دوای بینینی ئەو پەیوەندییە.

٤. منداڵان فێری ئادابی مۆڵەتوەرگرتن بکرێن؛ لە پاش تەواوبوونی ئەم ڕووداوە، بە شێوەی کرداری و فێرکردن منداڵان ڕابهێندرێن،

کە بەبێ ڕەزامەندی و ئاگادارکردنەوەی پێشوەختە نابێت بچنە ژووری هیچ کەسێکەوە!

ئەوەی لێرەدا ئاماژەی بۆ کراوە، وەکو بابەتێکی فریاگوزاری سەرەتاییە، دەبێت دایباب بە ئاگابن لە داهاتوو، ئەو بینینە هیچ کاریگەرییەکی نەرێنی نەکاتە سەر ژیانی منداڵەکە. بە واتایەکی تر نابێت بابەتەکە فەرامۆش بکەن، بەڵکو دەبێت بە گرنگییەوە لێی بڕوانن، گرنگی تەواو بدەن بە قۆناغەکانی پەروەردەی سێکسی!

پرسیاری ٢٠: منداڵ لە تەمەنی چەندساڵیدا تێدەگات لە جیاکردنەوەی ڕەگەزی جیاواز؟ منداڵەکەم کوڕە تەمەنی (١٠) ساڵە، جارێ ماوەیەتی لەو بابەتانە تێبگات و جیای بکاتەوە؟

وەڵام: منداڵ لە تەمەنی سێ ساڵدا، ڕەگەزی خۆی دەناسێتەوەو لێی تێدەگات کە ئایا نێرە یان مێیە. واتە لەم تەمەنەوە هەست و تێگەیشتنی هەیە بۆ بوونی دوو ڕەگەزی جیاواز، دەزانێت کە ئەو یەکێکە لەو دوو ڕەگەزە، ئارەزوو دەکات بەو ڕەگەزەوە بناسرێتەوە و بانگ بکرێت.

لەو تەمەنەی ئاماژەت پێداوە لەو بابەتانە تێدەگات و دەزانێت، بەڵام لەوانەیە نەزانێت کە ئەندامی زاوزێی ڕەگەزی بەرانبەر چییە و چۆنە. دەگونجێت پرسیاری هەبووبێت لەو بارەوە و لە شوێنی تر وەڵامی دەستکەوتبێت.

ئاساییە کە پرسیاریی لەو بارەوە نەکردبێت، چونکە بەگوێرەی تەمەن خۆی وردە وردە لە بابەتەکان تێگەیشتووە. دەتوانن بۆ دڵنیابوونەوە لەو بابەتە کە ئایا جیاوازییەکان دەزانێت یاخود نا، پرسیاری ناڕاستەوخۆی لێبکە، کە جیاوازی نێوان کوڕ و کچ چییە؟ چۆن دەزانێت منداڵێک کوڕە یان کچە بە بچوکی؟ ئەمەش دەرفەت دەڕەخسێنێت کە دایباب بابەتەکەی زیاتر بۆ ڕوونبکەنەوە.

پرسیاری ٢١ : کوڕێکی دوانزە ساڵم هەیە دەڵێت: «کچێکم خۆشدەوێت»، ئایا لەو تەمەندا دەگونجێت خۆشەویستی بکەن؟ دایباب دەبێت چۆن مامەڵە بکەن؟

وەڵام: ئەو تەمەنە، تەمەنی خۆدەرخستن و خۆنمایشکردنە، منداڵەکە دەیەوێت بە چواردەور بڵێت کە من گەورەبووم و هەم. واتە ئەمە پەیوەستە بە گەشەی کەسی و کۆمەڵایەتی کەسەکەوە! نەک پاڵنەری سێکسی هۆکاربێت. پاشان لەم تەمەنەدا چاولێکەری زۆرە، لاسایی کەسایەتییەکانی ناو دراما و فیلمەکان دەکەنەوە، کە لە ئێستادا بەبێ سانسۆر و بەبێ هەژمارکردنی تەمەن، منداڵ سەیری هەموو بابەتەکان دەکەن.

کەواتە هۆکاری دروستبوونی ئەو قسە و هەستە زیاتر چاولێکەری و خۆدەرخستنە، منداڵ لە پەیوەندی خۆشەویستی بە مانا سۆزدارییەکەی تێناگات، پاشان پاڵنەری سێکسی هێندە کارا نییە کە بۆ تێرکردنی ئەو پاڵنەرە پەیوەندی دروست بکات.

سەبارەت بە مامەڵەی دایباب، ئەوە پێویستە:

- پرسیاری لێبکەن کە مەبەستی چییە لە خۆشەویستی، چی جۆرە خۆشەویستییەکی هەیە بۆی، ئەگەر مەبەست خۆشەویستی سۆزداری نێوان دوو ڕەگەز بوو، ئەوە دەچنە قۆناغی وەلامدانەوە.
- لەو کاتەدا پێویستە بە منداڵ بوترێت؛ هێشتا تۆ تەمەنت بچوکە، نەگەیشتویتە ئەو تەمەنەی پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر دروست بکەیت! ئەمە بە زمانێکی سادە و ڕێزدارانە ئاراستەی منداڵ دەکرێت.
- دەبێت منداڵ تێبگات کە ئەو جۆرە خۆشەویستییە، هیچ پاڵنەرێکی دروستی لە پشتەوە نییە، چونکە خۆشەویستی هەستێکی بەرز

و پیرۆزە، پێویستی بە کات و تەمەنی تایبەتی هەیە، هەتا مرۆڤ بە تەواوی هەستی پێبکات، و بتوانێت لەسەری بەردەوام بێت.
- ئامانجی پشتی خۆشەویستی، بە زمانێکی سادە لە منداڵ بگەیەندرێت، کە بریتییە لە هاوسەرگیری و ژیانێکی ئاسودەی خێزانی، هێشتا تەمەنی ئەو ماوییەتی، لە ئێستادا منداڵ ئامانج و مەبەستی گەورەتر هەن کە دەبێت بیانهێنێتە دی، وەکو خوێندن و پیشە و کەسییەتی، ئەمانە پێویستیین بۆ هاتنەدی ئەو ئامانجە، هێشتا منداڵ نەیتوانیوە بیانگاتێ.
- منداڵ بزانێت و بۆی ڕوونبکرێتەوە، کە ئایا هەست و ڕەفتاری ئەو کچە و خانەوادەکەی چۆنە، کاتێک کە لەوبارەوە بزانن! لەوانەیە کارەسات ڕووبدات، ئایا ئەو بەو منداڵییەی دەتوانێت بەرگەی بگرێت یان لێیتێبگات.

پرسیاری ٢٢: پێویستە لە تەمەنی چەند ساڵ باسی خۆشەویستی و سێکسیان بۆ بکرێت؟

وەڵام: لە ڕاستیدا بابەت و تەوەرەکانی پەروەردەی سێکسی جیاواز و جۆراوجۆرن، بەگوێرەی تەمەنی منداڵەکان دەگۆڕێت و وەکو یەک نییە. هەر تەمەنە و باس و تەوەری خۆی هەیە، لە (بەشی سێیەم) بە وردی باسی ئەو بابەتەمان کردووە.

پرسیاری ٢٣: هەتا چەندە ئاساییە منداڵی هەردوو ڕەگەز، هەر لە ٣ ساڵ بەرەوسەر ئارەزوو بە شتومەك و هاوڕێیەتی ڕەگەزی بەرانبەر بکات؟

وەڵام: پرسیارەکە دوو بەشی جیاوازە؛ ئارەزووکردن لە ڕەفتار و شمەکی منداڵی ڕەگەزی بەرانبەر، لەگەڵ هاوڕێیەتی ڕەگەزی بەرانبەر! وەڵامی ئەو دووانەش بەگوێرەی تەمەن دەگۆڕێت و جیاوازە.

سەبارەت بە بەکارهێنانی شتومەک و کەلوپەلی منداڵی ڕەگەزی بەرانبەر، وەکو جلپۆشین، هەڵسوکەت، یارییەکان، شێوازی یاریکردن، بۆنمونە کوڕێک یاری بە بوکەڵە دەکات، یان پەنجەکانی بۆیە بکات، یاخود منداڵێکی کچ جلی کوڕانە لەبەردەکات، یان یاری بە دەمانچە بکات. ئەم بابەتە دەچێتە چوارچێوەی ڕەفتاری ڕەگەزی، کە بەگوێرەی تێڕوانین و تێگەیشتنەکانی کۆمەڵگە، هەر ڕەگەزە و چەند ڕەفتار و هەڵسوکەوتێکی جیاواز دەکات، کە لە ڕەگەزی بەرانبەری جیای دەکاتەوە، لە هەموو لایەنەکانی جل لەبەرکردن، هەڵسوکەت، دەرکەوتن، پیشە، ...

بەگشتی منداڵان هەتا تەمەنی نزیکی ٣ساڵی، لەو بابەتە زۆر تێناگەن و بەلایانەوە گرنگ نییە، بەڵکو لە دوای ئەو تەمەنەوە زیاتر لە ڕەگەزی خۆیان تێدەگەن و دەیناسنەوە، لەبەرئەوە هەوڵدەدەن کە ڕەفتاری ڕەگەزی تایبەت بە ڕەگەزی خۆیان بکەن لە هەموو لایەنەکانەوە. زۆرجار بوونی ڕەفتاری ڕەگەزی بەرانبەر کێشە دروست ناکات و ئاساییە، هەتا منداڵەکە دەگاتە تەمەنی نزیکی (٧) ساڵان، کە لێکدانەوە و تێگەیشتنەکانی گەشەی زیاتر دەکەن. هەروەها لە دوای ئەو تەمەنەش هەندێک ڕەفتار ئاساییە، بۆنمونە منداڵێکی تەمەن ٨ ساڵان، دەگونجێت قژی درێژ بکاتەوە و ئارەزووی لەو ڕەفتارە بێت! یاخود کچێک لەو تەمەنەدا ئارەزوی یاری دووگۆلی بکات! ئەم دوو نمونە لەئێستادا زۆر گۆڕاوە، کە ئایا هی کام ڕەگەزە و زۆرجار بۆهەردوو ڕەگەز ئاساییە! بەلام هێشتا کۆمەڵگاکان جیاوازییان هەیە، لەکۆمەڵگەی کوردیدا بە ڕەفتاری ڕەگەزی بەرانبەر دادەندرێت.

سەبارەت بە هاوڕییەتی لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەر، ئەوە زیاتر دەکەوێتە سەر بەها و تێگەشتنی خێزان و کۆمەڵگە و ئاستی

پەیوەندییەکە، کە ئایا هاورێی قوتابخانەیە یان هاورێ بەردەوام. لە کۆمەڵگەی کوردیدا هەتا تەمەنی (١٢)ساڵی منداڵان لەیەک قوتابخانە دەخوێنن، و هاورێ و هاوپۆلی ڕەگەزی بەرانبەریان هەیە، ئەمەش وادەکات هەتا ئەو تەمەنە ئاسایی بێت، بەڵام لەسەر بنەما و مامەڵەی جیاواز، وەک لەوەی کە هاورێی هەمان ڕەگەزی خۆیەتی.

ئەگەر منداڵێک ئارەزووی ڕەفتاری ڕەگەزی بەرانبەری کرد، لە دوای تەمەنی ٦ ساڵی و زۆر هەوڵیدا وەکو ڕەگەزی بەرانبەر دەربکەوێت، و تەنانەت ناساندنی بە ڕەگەزەکەی خۆی پێناخۆشبوو، ئەوە پێویستە پیشانی پزیشکی پسۆری دەروونی بدرێت، بە مەبەستی دڵنیابوونەوە لە حاڵەتەکەی.

پرسیاری ٢٤: لە چەند ساڵیەوە گونجاوە باسی ئەو گۆڕانکاریە جەستەییانە بکەین بۆ منداڵ کە بەسەریاندا دێت، پێش ئەوەی باڵغبن؟

وەڵام: زۆرگرنگ و پێویستە کە منداڵان پێشئەوەی باڵغببن (سوڕی مانگانە لە کچان، خەونی تەڕی شەوانە لە کوڕان)، دایباب هۆشیاری و زانیاری بدەنە منداڵان و فێریان بکەن کە باڵغبوون چۆنە و چی دەگرێتەوە. پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:

- لەبەرئەوەی کە کچان زووتر لە کوڕان باڵغدەبن، پێویستە کە کچان زووتر لە کوڕان زانیارییان پێبدرێت.
- کاتی پێدانی زانیاری بە دەرکەوتنی نیشانە دووەمییەکان (دەرکەوتنی کەمی مەمک لە کچان، هاتنی مووی شوێنە هەستیارەکان و گۆڕانی دەنگ لە هەردوو ڕەگەز)، بە دروستی بکرێت، ئەمەش وەکو تەمەن بە نزیکەیی لە کچاندا (١١) ساڵی و لە کوڕاندا (١٢) ساڵی دەگرێتەوە.

- دەبێت زانیارییەکان بەشێوەیەکی ڕاست و دروست بە منداڵ بوترێت، هەتا هەست بە ترس و شەرم نەکەن.
- کچان لەو کاتەدا پێویستیانە بزانن کە سوڕی مانگانە، بریتییە لە گەورەبوونی کچەکە و چونە ناو قۆناغی نەوجەوانی و گەنجییەوە، بزانێت کە کردەیەکی جەستەیی ئاساییە و هەموو ئافرەتێک توشی دەبێت. هەروەها ئاگادار بکرێن کە لە یەکەم سوڕی مانگانە، دایک لەگەڵیان دەبن و هاوکاریان دەکات لە پرۆسەی خۆپاککرنەوە و خۆشۆردنی دوای تەواوبوونی سوڕەکە.
- کوڕانیش بزانن کە ئەگەر شەوانە خەونیان بینی و جلەکانیان بە شلەیەکی لینج تەڕبوو، ئەوە یەکێکە لە نیشانەکانی گەورەبوون و پرۆسەیەکی ئاساییە، هەموو پیاوێک لە تەمەنێکدا دەگاتە ئەو قۆناغە، پاشان شێوازی خۆشۆردنی دروستیان فێربکرێت.

پرسیاری ٢٥ : سەبارەت بە باسکردنی گۆڕانکارییەکان یان هەر شتێکی تر کە پێویستە بە منداڵ بگوترێ بۆ پەروەردەی سێکسی، چی گونجاوە؛ باوك بۆ کوڕەکەی باس بکات؟ یان ئەکرێت دایکیشی بۆی باس بکات؟

وەڵام: لە بەشی دووەمی ئەم کتێبەدا، ئاماژەمان پێداوە کە بنەمایەکی سەرەکی پەروەردەی سێکسی، بریتییە لە ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی لەلایەن هەردووک لاوە (دایک و باوک)، بەڵام بۆ هەندێک بابەتی هەستیار و تایبەت باوک بۆ کوڕ و دایک بۆ کچ بێت. لە کاتی نەبوونی یەکێک لە دایباب، یان ئەگەر دایباب نەیانتوانی بە هەر هۆکارێک، ئەوە دەبێت کەسێکی نزیک یان مامۆستایەک لە هەمان ڕەگەزی منداڵەکە، پەروەردەی سێکسی منداڵەکە بکات. بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە کە باوک ڕۆڵی نییە لە پەروەردەی سێکسی کچ، یان دایک ڕۆڵی نییە لە پەروەردەی سێکسی کوڕەکەیدا، بەڵکو

هەریەکە و ڕۆڵی تایبەتیان هەیە، بە تایبەت لە ڕێگەی پیشاندانی ڕەفتاری سێکسی گونجاو، پاراستنی منداڵ لە وروژێنەر و دەستدرێژی سێکسی، ئاگاداربوون لە تێگەیشتن و فێربوونی منداڵ لەلایەنی سێکسییەوە، ..

پرسیاری ٤٦: ئەی کاتێک مرۆڤ هەستی کرد کچەکەی یان کوڕەکەی، گەیشتۆتە تەمەنێک غەریزەی لەلا دروست دەبێت، ئەو کاتە چۆن وەک دایبابێکی لێزان، مامەڵەی لەگەڵ بکات؟

وەڵام: لە دوای باڵغبوونەوە، پاڵنەری سێکسی لە مرۆڤدا گەشە دەکات و بە تەواوی دەردەکەوێت، لە پێش ئەو قۆناغەوە پاڵنەری سێکسی کە بەهۆی کاریگەری هۆرمۆنەکانەوەیە نییە. لەبەرئەوە پێش ئەوەی باڵغببن، پێویستە فێربکرێن کە پاڵنەری سێکسیان چۆن ئاڕاستە بکەن. پەروەردەی سێکسی بابەتێکی بەیەکەوە گرێدراوە بەگوێرەی تەمەنەکان، لەبەرئەوە قۆناغەکانی پێشتری تەمەنی منداڵی، زۆر کاریگەرە لە فێرکردنی منداڵ لە چۆنییەتی ڕەفتاری سێکسی و خۆپاراستن.

سەبارەت بە ئاڕاستەکردنی دروستی پاڵنەری سێکسی لە لای نەوجەوان، ئەم کارانە گرنگن کە دایباب بەرانبەر منداڵەکەیان بیگرنە بەر:

- پەیوەندییەکی بەهێز و کراوە هەبێت لەنێوان نەوجەوان و دایبابدا؛ پەیوەندی نێوانیان هۆکارێکی گرنگە بۆ فێرکردن و پەروەردەکردنی منداڵ، دەبێتە هۆی باشتربوونی لێکتێگەیشتن، و نزیکیان لە یەکترەوە لە هەموو کات و ساتێکدا.
- نەوجەوان لە ئامانجی پاڵنەری سێکسی تێبگات؛ بزانێت پاڵنەری سێکسی هۆکارێکە بۆ بەردەوامی نەوەی مرۆڤایەتی،

بەرپرسیارییەتی خۆی بزانێت لەو بارەوە.

- ڕەفتارە گونجاو و نەگونجاوە سێکسییەکان بزانێت؛ بزانێت کە کام ڕەفتارەی گونجاوە لە ڕووی ڕوانین، دەستلێدان، تێکەڵی، قسە و گوفتار، پەیوەندییەکان، ...
- بزانێت کە چۆن ئارەزووی سێکسی خاڵی بکاتەوە؛ خۆی بپارێزێت لە سەیرکردنی وێنە و ڤیدیۆی پۆرنۆگرافی، کە سەرچاوەیەکە بۆ ئالودەبونی تاک، دورکەوتنەوەی لە دەستدرێژی سێکسی و لادانە سێکسییەکان، خوی نهێنی چییە، پەیوەندی سێکسی لە دەرەوەی هاوسەرگیری زیانەکانی چییە؟ خۆشۆردن و پاکوخاوێنی، ....
- لە کاتی هەر هەڵە و لادانێک؛ پێویستە کە دایباب بە شێوەیەکی هاوسەنگ و ژیرانە مامەڵە بکەن، خۆیان لە هەڵچوون و شڵەژان بپارێزن، نەبنە سەرچاوە بۆ پچڕاندنی پەیوەندی نێوان خۆیان و نەوجەوانەکەیان.

پرسیاری ٢٧ : ئایا پەروەردەی هەڵەی سێکسی، دەبێتە هۆی توشبوون بە شڵەژانی گرژبوونی ماسولکەکانی زێ (vaginismus)؟

وەڵام: بە دڵنیاییەوە یەکێک لە هۆکارە سەرەکییەکانی دروستبوونی کێشە و نەخۆشی و لادانە سێکسییەکان، لە کەمی ئارەزوی سێکسی، هەتا دەگاتە ترس و فۆبیای جوتبوون! زۆرجار ترساندن و باسکردنی سێکسە بەشێوەیەکی ترسناک. هەروەها بە عەیبە و شەرم نیشاندانی سێکس، هۆکارێکە کە کچان لە گەورەییدا و کاتێک هاوسەرگیری دەکەن لەو کردەیە بترسن، دەرئەنجام توشی گرژبوونی ماسولکەکانی زێ ببن، کە ڕێگردەبێت لە ئەنجامدانی پرۆسەی جووتبوون.

هەروەها دەستدرێژی سێکسی لە منداڵیدا، یەکێکە لە هۆکارە

مەترسییەکان بۆ توشبوون بەم گرفتە، پاشان پەروەردەی سێکسی هەڵە و تێگەیاندنی منداڵ لە بابەتە سێکسییەکان بەشێوازێکی نەگونجاو، یەکێکی ترە لە هۆکارەکان.

گرژبوونی ماسولکەکانی زێ؛ یەکێکە لە گرفتە دەروونییەکان، کە ژنان لەکاتی جوتبووندا ماسولەکەکانی زێیان گرژدەبن، چوکی پیاو ناتوانێت بچێتە ناو زێوە، یان لە کاتی هەوڵداندا ئازارێکی زۆر بە ژنەکە دەگات!

پرسیاری ٢٨: ئەگەر منداڵێك (هەندێك ڕەفتاری نەشیاو بكات بۆ بەتاڵ بوونەوەی غەریزەی سێکسی)، وەك هەندێك لە پزیشكەكان بە ڕەفتاری سێكسی (Sexual behavior) یان خووەنهێنی (Masturbation) دەستنیشانی دەكەن، ڕێنمایی بەڕێزتان چییە بۆ ئەم حاڵەتە؟

وەڵام: ئەو حاڵەتە (شڵەژانی چێژوەرگرتن)ی پێدەوترێت (Gratification Disorder)، تیایدا منداڵەکە جوڵە و هەڵسوکەوتێک دەکات، بۆ خشاندنی ئەندامی زاوزێی بە شوێنێکدا، ئەو جوڵانەش بۆ بەدەستهێنانی چێژە. ئەو حاڵەتە زیاتر لەناو منداڵانی خوار دوو ساڵدا ڕوودەدات، حاڵەتێکی زۆر دەگمەنە، لە ئەنجامی ئەو جوڵانەوە، منداڵەکە دەگاتە ئاستی چێژوەرگرتن وەکو گەورەکان، و ئەمەش بە ڕووخسار و کاردانەوەکانییەوە دیارە.

واتە وەکو چۆن گەورەکان چێژ لە کردەی سێکسی (جوتبوون، یان بە ڕێگەی تر) وەردەگرن، ئەم منداڵە ساوایەش ئەو چێژە وەردەگرێت لە ئەنجامی خشاندنی ئەنجامی زاوزێی بە شوێنێکدا، بۆنمونە لەسەر قاچی دایکی، یان بە سەر زەویدا دەیخشێنێت.

لەکاتی بوونی منداڵێک کە ئەم حاڵەتەی هەیە، ئەوەی گرنگە دەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:

١. بابەتەکە بە ئاسایی وەربگرن نەک کێشەیەکی گەورە؛ دەبێت دایباب بزانن ئەمە حاڵەتێکە و چەندین منداڵ هەیانە، دەبێت بابەتەکە بە ئاسایی وەربگرن، نەیگەڕێننەوە بۆ لایەنی عەیبە و تاوانباری و ... ئارامی و دڵنیایی دایباب، هاوکارێکی باشە بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە. لە زۆربەی منداڵاندا لە دوای تەمەنی دوو ساڵی ئەم حالەتە نامێنێت. واتە زۆربەی جار بابەتێکی کاتییە.

٢. دەستنیشانکردن؛ دڵنیابوونەوە لە حاڵەتەکە، کە ئایا هۆکارەکەی چییە؟ خودی ڕووداوەکە چۆنە؟ بۆنمونە دەستبردن بۆ ئەندامی زاوزێ، کردەیەکی ئاساییە لای منداڵ و جۆرێکە لە کونجکاری زانین، هەندیکجاریش بۆ خۆشی بینینە، ئەگەر جار جار بێت و تەنها یارییپێکردن بێت، ئەوە ئاساییە و دەتواندریت بە چەند ڕێگەیەک وازی لێبهێنێت. بەڵام ئەگەر بۆ چێژوەرگرتن بوو، وەکو ئەوەی گەورەکان ئەنجامی دەدەن، ئەوە دەبێت پزیشک ببینێت، هەتا دڵنیاببنەوە هیچ هۆکارێکی دیاریکراوی نییە.

٣. کەمکردنەوەی فشارەکانی منداڵ؛ چونکە لەوانەیە بۆ کەمکردنەوەی فشارەکانی پەنا بەرێتە بەر ئەو کارە. لەبەرئەوە چارەسەری فشارەکانی منداڵ، بەشێکە لە چارەسەر و کەمبوونەوەی ئەم حاڵەتە.

٤. چارەسەرکردنی هەر کێشە و گرفتێکی دەروونی کە منداڵەکە هەیەتی؛ نەخۆشی و کێشە دەروونییەکانی منداڵ زۆرن، وەکو خەونی ناخۆش و ترسناک، ترس، دڵەڕاوکێ، ... چارەسەری ئەم کێشانە هاوکارە بۆ دەروونێکی ئاسودە و دوورکەوتنەوە لەو ڕەفتارە.

٥. گرنگیدانی زیاتر بە منداڵ؛ بەتایبەت لایەنی سۆزداری و فەرامۆش نەکردنی منداڵ لە لایەن دایبابەوە. کاتی زیاتری بۆ دابنێن و خۆشەویستی و هەست و سۆزەکانی بۆ دەرببڕن.
٦. گفتوگۆی لەگەڵ بکرێت؛ ئەگەر تەمەنی گونجاو بوو، ئەوە گفتوگۆی لەگەڵ بکرێت کە ئەو کارە نەگونجاوە و هەوڵبدریت، چالاکی گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوە، و سەرقاڵی چالاکی تر بێت.
٧. ئەگەر لە شوێنی گشتی ئەو کردارەی کرد؛ ئەوە پێویستە منداڵەکە لەو ڕەفتارە دابیڕدرێت، وایلێبکرێت ڕەفتارێکی شیاو بکات. ئەمەش بەگوێرەی تەمەنی منداڵەکە دەگۆڕێت.
٨. لە ڕووی چارەسەرییەوە؛ ئەگەر کارەکە بەردەوام بوو، وە کاریکردە سەر منداڵ و خێزان، ئەوە پێویستە منداڵەکە ڕاهێنانەوەی ڕەفتاری بۆ بکرێت، بەشێوەی دانیشتنی دەروونی (جەلسات) و لە ماڵەوەش لەسەر بنەمای پاداشتکردن مامەڵەی لەگەڵ بکرێت، لەسەر بنەما زانستییەکان کە پزیشک و چارەسەرکاری دەروونی دایدەنێن.
٩. لە کۆتاییدا گرنگە کە دایباب و پەروەردەکار لەم بابەتە تێیگەن، نابێت ئەم بابەتە بگێڕنەوە بۆ لایەنی پەروەردە و بینین (فێربوون)، چونکە منداڵی چوار مانگ لەوشتانە تێناگات! بەڵکو چەندین هۆکاری هەیە، کە بە تەواوی نەزانراون. پەروەردە و بینینی لە تەلەفیزیۆن و یوتیوب و ... لە تەمەنی دوای دوو ساڵەوە زیاتر کاریگەری هەیە!

پرسیاری ٤٩: پەروەردەی سێکسی کەی دەستپێدەکات؟

وەڵام: لە بارەی دەستپێکی پەروەردەی سێکسییەوە، پرسیارەکان جۆراوجۆر و هەمەچەشنن، وەکو ئەم پرسیارانە:

- لە چی تەمەنێکەوە گونجاوە پەروەردەی سێکسی بکرێت؟
- لە چەند ساڵییەوە دەتواندرێت پەروەردەی سێکسی منداڵ ئەنجام بدرێت؟
- بۆ کچ و کوڕ چی تەمەنێک گونجاوە پەروەردەی سێکسی بکرێت بۆیان؟
- چی تەمەنێک گونجاوە بۆ باسکردنی زانیاری هەستیار و سێکسی و ڕوونکردنەوەی کردارەکان؟
- کچەکەی من حەوت ساڵە، ئەبێت کەی بتوانم تێی بگەیەنم کە شتێکی وا (پەروەردەی سێکسی) هەیە؟
- لەچەند ساڵیەوە دەبێت ئەو جۆرە پەروەردەیە بکرێت؟

هەموو ئەو پرسیارانە، یەک واتایان هەیە، داوا دەکەن کە بزانن کەی پەروەردەی سێکسی دەستپێدەکات؟

لە وەڵامدا دەتوانین بڵێین کە لە لەدایکبوونی منداڵەوە دەستپێدەکات! بەڵام بەشێوەیەکی قۆناغبەند و جیاواز بۆ هەر تەمەنێکی مرۆڤ! کاتێک دەڵێین لە دوای لەدایکبوونەوە دەستپێدەکات، واتای ئەوە نییە کە یەکەم ڕۆژ منداڵەکە فێربکەین و بۆی باسبکەین، نەخێر! پەروەردە بابەتێکی کردارییە، پێویستی بە ئەنجامدان هەیە، دایباب هەر کە منداڵەکە لەدایکبوو خۆیان دەستدەکەن بە پەروەردەی سێکسی! یەکەم هەنگاویش ئەنجامدانی پەروەردەی ڕەگەزییە؛ جلوبەرگ و پێخەف و ژووری تایبەتی منداڵ ئامادە دەکەن بۆ منداڵی کوڕ بە ستایلێک، و بۆ کچ بە ستایلێکی تر! ئەمە خودی پەروەردەیە کە دواتر منداڵ لەسەری ڕادێت و خۆی پێوە دەناسێتەوە و هۆگری دەبێت.

دواتر لە شێوازی دایبی گۆڕین، پاککردنەوە، شۆردن، فێرکردنی چونە سەرئاو، ئەندامەکانی زاوزێ، خۆپاراستن لە دەستدرێژی،

هەتا باڵغبوون و پاڵنەری سێکسی ئەنجامدەدرێت، ئەمەش لەسەر بنەمای پلەبەندی و بەگوێرەی تەمەن و توانا و تێگەیشتنی منداڵ!

بەداخەوە زۆر هەڵە تێگەیشتن لە بارەی پەروەردەی سێکسییەوە لە کۆمەڵگەدا هەیە، هەڵەی باو و یەکەم ترسانە لە پەروەردەی سێکسی لە تەمەنی سەرەتای منداڵی! سەرچاوەی ئەم ترسەش لەوەوەیە کە پێیانوایە پەروەردەی سێکسی واتە باسکردنی سێکس بۆ منداڵان! لەکاتێکدا کە پەروەردەی سێکسی لە قۆناغەکانی سەرەتا و بە نزیکەیی هەتا تەمەنی (١٠) ساڵان، پێویست ناکات دەستەواژەی سێکس بەکاربهێندرێت! بەڵکو لە ڕێگەی تر و بە شێوازی تر پەروەردەکە ئەنجام دەدرێت. لەبەرئەوە نابێت ئەم جۆرە لە پەروەردە دوابخرێت، چونکە مەترسی هەیە لە شوێن و کەسی ترەوە بە هەڵە پەروەردە ببێت، یان ڕووبەڕووی دەستدرێژی بێتەوە و نەزانێت چۆن خۆی بپارێزێت.

پرسیاری ٣٠ : لەبەرچی وشەی (پەروەردەی ڕەگەزی) بەکارناهێنیت لە جیاتی (پەروەردەی سێکسی)؟

وەلام: ئامانج لە بابەتەکە تێگەیشتن و سودی هەموانە و بۆ خەڵکییە بە گشتی، لەبەرئەوە پێویستە وشە و دەستەواژەکان ڕوون و ئاشکرابن، کاتێکیش کە وشەی سێکس بەکاردەهێنیت هەموان تێدەگەن، هەروەها لە وشەی (جنس)ی عەرەبیش باش تێدەگەن. بەلام کاتێک کە وشەی (ڕەگەز) بەکاردەهێنیت هاوواتای تری هەیە، هەندێکجار وادەزاندرێت کە مەبەست لێی نەتەوە و ڕەگ و ڕیشەی نەتەوەیی تاکە (race and ethnicity)!

پاشان لە کوردیدا ڕەگەز بە وەرگێڕدراوی (Gender)ی ئینگلیزی زیاتر بەکاردێت! هەموو ئەم بابەتانە پێویستییان بە پێناسە و

ڕوونکردنەوەی زیاتر هەیە، کە دەبنە سەرچاوەیەک بۆ ئاڵۆزکردنی بابەتەکە، و کەمکردنەوەی توانای تێگەیشتنی بەرانبەر. وشەی سێکس گشتگیرتر و مانابەخشترە، لە کوردیدا پێویستمان بە وشەیەک هەیە کە واتاکەی زۆر نزیک بێت لێیەوە و بە سانایی لێیتێبگەین.

هەرچەندە وشەی (زایەندی) زۆر نزیکە لە (سێکس)ەوە، بەڵام لە ئێستادا تێگەیشتنی گشتی کۆمەڵگە دەبێتە هۆکارێک هەتا نەتوانین بەکاریبهێنین.

پرسیاری ٣١ : چۆن پەروەردەی سێکسی بکەین؟

وەڵام: چەندین پرسیار هەن کە هاوواتای ئەم پرسیارەن:

- بۆ تەمەنی (٥ هەتا ٩)ساڵی، پێویستە چی شتێک ڕوون بێت لای منداڵ؟ واتە چی بۆ باسبکەین کە زۆر گرنگ بێت؟
- چۆن منداڵێکی تەمەن (١٢) ساڵ لە پەروەردەی سێکسی تێبگەیەنین و بۆی باس بکەین؟
- لە دوای تەمەنی (١٠) ساڵی چۆن فێریان بکرێت؟

ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی شارەزایی و لێزانینی تایبەت بە خۆی هەیە، ئێمە بەگشتی لە چوارچێوەی (١٠) بنەمادا کۆمانکردۆتەوە، ئەمەش لە پێناو تێگەیشتنی ئاسان و ئەنجامدانی پەروەردە بەشێوەیەکی کرداری و کاریگەر، ئەو بنەمایانەش لە بەشی دووەمدا باسکراون، بریتین لە:

١. پەروەردەی سێکسی؛ تەندروستی سێکسی و ڕەفتاری سێکسی دەگرێتەوە!
٢. پەروەردەی سێکسی لە دوای لەدایکبوونی منداڵەوە دەستپێدەکات.
٣. لەسەر بنەمای زانیاری دروست و چەسپاو ئەنجامبدرێت.
٤. بە شێوەی قۆناغبەندی ئەنجامبدرێت.

٥. دایباب پەروەردەی سێکسی منداڵەکانیان بکەن.
٦. هەڵبژاردنی کات و ژینگەی گونجاو!
٧. گفتوگۆ و پەیوەندی دروست لە نێوان دایباب و منداڵ.
٨. پەروەدەی سێکسی کارێکی کەسییە!
٩. تێکەڵکردنی بنەما ئاینی و کلتوری و بەهاکان بە پەروەردەی سێکسی!
١٠. پەروەردەیەکی بەردەوامە نەک یەکجار!

لەو بنەمایانەوە تێدەگەین بابەتەکە ئاڵۆزە، ناتواندرێت بە وەڵامێکی کورت بابەتەکە کۆتایی پێبێت، بۆ هەموو تەمەن و کەسەکان دەبێت ڕەچاوی ئەو خاڵانە بکرێت و جێبەجێبکرێن.

پرسیاری ٣٢: لە تەمەنی نەوجەوانی، چۆن گفتوگۆیان لەگەڵ بکەین لەسەر بابەتی سێکسی، بێئەوەی ئەوان شەرممان لێبکەن، و کاریگەری لەسەر پەیوەندی نێوان دایباب و نەوجەوان بکات؟

وەڵام: یەکێک لە کێشەکانی پەروەردەی سێکسی، بریتییە لە دروستبوونی شەرم و هەستکردن بە نەنگی (عەیبە)! لە ڕاستیدا هۆکاری زۆرە کە بەشێوەیەکی شەرمئامێز لەم جۆرە لە پەروەردە تێدەگەین؛ هۆکاری سەرەکیشی تێڕوانینی دایباب و کۆمەڵگە و هەڵە تێگەیشتنە لە پەروەردەی سێکسی، ئەمەش دەرئەنجامی ڕابوردوی پەروەردەییە! لەبەرئەوە ئەگەر دایباب بیانەوێت شەرمکردنی ناپێویست و هەستکردن بە عەیبە، لە نێوان خۆیان و منداڵانیان لە قۆناغەکانی دواتر دروست نەبێت، ئەوە دەبێت؛

- لە سەرەتای تەمەنی منداڵییەوە، ئەم جۆە لە پەروەردە ئەنجامبدەن، هەرگیز فەرامۆشی نەکەن.
- نابێت وەڵامدانەوە و بابەتەکان بەشێوەیەکی شەرمئامێز و بە

ترسەوە باسبکەن، و ئەنجامی بدەن، بەڵکو دەبێت هیچ هەستێکی نەرێنی وەکو توڕەیی، ترس، دڵەراوکێ، گوناح ... لە ڕوخسار و قسەکردنیاندا نەبێت، کاتێک کە پەروەردەی سێکسی دەکەن.

- هەوڵبدەن لە کەشوهەوایەکی ئەرێنی و گونجاودا ئەم کارە بکەن، بۆ نمونە کاتێک کە لە دەرەوە لە ڕیستۆرانتێک دانیشتوون یان لە سەیران و گەشتێک، یاخود کاتێک کە گفتوگۆی خێزانی دەکەن، ... یاخود دەتواندرێت بۆنەی تایبەت بۆ گفتوگۆی پەروەردەیی دروستبکرێت.
- بەشێوەی تاک و بە تەنها گفتوگۆ لەگەڵ نەوجەوان و منداڵ بکرێت نەک بەشێوەی کۆمەڵ، هەوڵبدرێت کە منداڵەکە بەتەنها بەشداربێت لەگەڵ پەروەردەکارێک، کە لە هەمان ڕەگەزی خۆیەتی.
- دایباب کراوەبن لەگەڵ منداڵ، باسی ئەزمونی خۆیان لە بارەی بابەتەکانەوە بکەن کە گفتوگۆی دەکەن، یاخود باسی ئەزموونی کەسانی تر بکەن، ئەمەش کارئاسانی دەکات هەتا نەوجەوان و منداڵ هەست بە شەرم نەکات.

ئەوانەی سەرەوە هاوکاری دایباب دەکات، هەتا بتوانن بەشێوەیەکی دروست و بەبێ بوونی شەرم، گفتوگۆی بابەتەکان بکەن، پەروەردەی سێکسی بۆ نەوەکانیان ڕوونبکەنەوە.

پرسیاری ٣٣: کاتێک گفتوگۆ لەگەڵ منداڵە هەشت ساڵانەکەم دەکەم، زۆر دەستەکانی لەیەک ئەخشێنێت، ئەمە توشی دڵەڕاوکێی کردوم!

وەڵام: ئەوە مانای ئەوەیە کە ئەو منداڵە هەست بە ترس و دڵەڕاوکێ دەکات، دیارە یان بە بابەتی گفتوگۆکە ناڕازییە، یاخود کێشەی لە شێوازی گەیاندنی پەیامەکە لەلایەن بەرێزتانەوە هەیە.

نەڕەخساندنی هەلی قسەکردن بۆ منداڵ، فێرنەکردنی دەربڕینی بیروڕاکانی، گوێنەگرتن بۆ منداڵ، بەردەوام هەڕەشەکردن و ترساندنی منداڵ، شڵەژانی دایباب لەکاتی گفتوگۆ، ئەگەر منداڵەکە نهێنییەکی شاردبێتەوە، ... ئەوانە هەموو هۆکارن بۆ دروستبوونی ترس و دڵەڕاوکێ لەلای منداڵ. دەبێت لەکاتی پەروەردەی سێکسی دایباب خۆیانی لێبەدوربگرن، هەتا منداڵەکە بە باشی پەروەردە بکەن.

پرسیاری ٣٤: ئایا ئێمە وەك مامۆستای باخچەی ساوایان، پێویستە ئەو پەروەردەیە بکەین؟!

وەڵام: پەروەردەی سێکسی لە باخچەی ساوایان و قوتابخانە زۆر گرنگ و پێویستە، بەڵام دەبێت بەشێوەیەکی گونجاو و دروست بکرێت، زیانی نەبێت بۆ منداڵەکە و نەبێتە سەرچاوەیەک بۆ دروستبوونی ترس، و هەڵە تێگەیشتن لە بابەتە سێکسییەکان. لە ئێستادا لە ئەوروپا و ئەمریکا پەروەردەی سێکسی لە قوتابخانەکان هەیە، لە هەندێک لە وڵاتان بەشداری منداڵ زۆرەملێیە و لەهەندێکی تر ئارەزومەندانەیە، دایباب دەتوانن منداڵەکان بۆ ئەو وانانە نەنێرنەوە. لە ڕاستیدا زۆرێک لە خێزانەکان لەو بارەوە کێشەی گەورەیان هەیە، چەندین گرفتی گەورە سەریهەڵداوە، ئەمەش بەهۆی تازەیی ئەو بابەتە لایان، لەگەڵ بێسانسۆری کردەی سێکسی لەو کۆمەڵگایانە، بەڵام هێشتا چەندین سودیان لەو بابەتە وەرگرتووە، بەتایبەت لە ڕوانگەی پاراستن لە نەخۆشییە گوازراوەکان و سکپڕبوونی نەوجەوانی!

لە کۆمەڵگەی کوردیدا، پێویستە زۆر بە وریایی ئەم بابەتە باسبکرێت، ئێمە لەو بارەوە ئەم پێشنیازانەمان هەیە:

- لیژنەیەکی پسپۆری تایبەت لەوبارەوە دروستبکرێت، کە تایبەتمەندییان هەبێت و بە دور لە باوەڕی ئایدۆلۆجی و تێڕوانینی کەسی، چەند وانەیەک دابنێن بەگوێرەی قۆناغەکانی خوێندن و تەمەنی منداڵەکان.
- پرۆگرامەکە هەموو لایەنەکانی زانستی، پەروەردەیی، بەهاکان، کلتوری، ئاینی، ڕەچاوبکرێت، هەتا ببێتە سەرچاوەیەکی کرداری و سودبەخش، خێزانەکانیش پەسەندی بکەن.
- ئامانجی ئەم پرۆگرامە، پاراستنی تاک و کۆمەڵ بێت لە داڕووخانی کۆمەڵگە لە ڕێگەی سێکس، ببێتە سەرچاوەیەک بۆ پاراستنی منداڵەکان لە دەستدرێژی سێکسی و لادانە سێکسییەکان. واتە پرۆگرامێکی خۆپارێزی بێت نەک وروژاندن و هاندان و ئاساییکردنەوەی لادان و ....
- پرۆگرامەکە بە هاوکاری و پەیوەندی بەهێز و ئاگاداربوونی خێزان ئەنجام بدرێت!
- ئەو پرۆگرامە نابێت وانەیەکی تایبەت بێت بە ناوی (پەروەردەی سێکسی)، بەڵکو دەبێت لە چوارچێوەی وانەکانی تایبەت و پەیوەست بە لایەنی سێکسییەوە، وەکو وانەی زانست، کۆمەڵایەتی، ئاین، ... دابندرێت، کە تاک لە هەموو ڕووەکانەوە بە دروستی لێیتێبگات. لێرەوە منداڵ پەروەردە دەکرێت بەبێ ئەوەی کە باسی سێکس و کردەی سێکسی بۆ بکرێت!
- مامۆستایان کە وانەکان دەڵێنەوە، خول و ڕاهێنانی تایبەتیان پێبکرێت، هەتا بە باشی منداڵان پەروەردە بکەن.

بەجێهێنانی ئەم خاڵانە لە ئێستادا لە کوردستان، کارێکی قورس و گرانە و لە توانادا نییە، بەڵکو پاڵنەری ئایدۆلۆجی و کەمی پسپۆری بوارەکە، قبوڵنەکردنی لەلایەن کۆمەڵگەوە، وادەکات ئەستەم بێت کە بتواندرێت پرۆگرامێکی لەو جۆرە دابندرێت.

پرسیاری ٣٥ : لە ئەوروپا جیاوازی جێندەری و جیاوازی کچ و کوڕ ناکەن، ئەی بۆ سێکس زۆرە و خوار (١٨) ساڵ، کاری بەدڕەوشتی دەکات؟

وەڵام: پەروەردەی سێکسی تەنها بریتیی نییە لە جیاوازی نەکردن لە نێوان کچ و کوڕدا، ئەوە بەشێکی کەمی پەروەردەی ڕەگەزییە، بوونی ئازادی و یەکسانی لە ئەورووپا، واتای ئەوە نییە کە نابێت کچان و کوڕان لادانی سێکسیان هەبێت، بەڵکو لەوێ هۆکارەکانی لادان و ورژاندنی سێکسی زۆر و هەمەچەشنن.

پەروەردەی سێکسی لە سەرەتای تەمەن و بەشێوەیەکی ورد ئەنجام دەدرێت، تەنانەت لە ئەورووپا لە خوێندنگەکان پەروەردەی سێکسی دەخوێنن، ئامانجی ئەم جۆرە لە پەروەردەش بۆ پاراستنی منداڵ و نەوجەوانە لە سێکسی هەڵە و منداڵبوونی پێشوەختە، نەک پەروەردەی سێکسی خۆپارێزی!

لەبەرئەوە لە ئەورووپا، زیاتر مەبەستیان پاراستنی تاکەکانە لە نەخۆشییە سێکسییە گوازراوەکان و سکپڕی پێشوەختە و.. لەبەرئەوە کاری سێکسی نێوان هەردوو ڕەگەزە زۆر و بەربڵاوە.

پرسیاری ٣٦ : من پرسیارێکم هەبوو؛ ئەتوانن بە بابەتێك ڕێنمونیمان بکەیت کە چۆن ڕێنمایی سێکسی بۆ هەرزەکاران ڕوونبکرێتەوە؟ لەکاتێکدا کە ئێمە لە کۆمەڵگای ئەوروپیدا ژیان دەکەین؟ من زۆر خەفەت ئەخۆم کە ناتوانم منداڵەکانم لە خراپی ئەو بابەتە ئاگادار بکەمەوە، و نازانم چۆن ڕێنماییان پێبدەم؟

وەڵام: کۆمەڵگەی ئەورووپی لە ڕووی کلتوری و دابونەریت و شێوازی پەروەردەیی و یاساکانەوە، جیاوازن لە کۆمەڵگەی کوردی. یەکێک لە کێشەکانی خێزانە کوردییەکان، بابەتی شێوازی پەروەردە

و ڕۆشنبیری سێکسییە بۆ منداڵەکانیان، لەکاتێکدا کە ئەو خێزانانە هەڵگری کۆمەڵێک بەها و تێگەیشتنی جیاوازن لەوەی کە لەناو کۆمەڵگەکەیاندا هەیە، سادەترین نموونەش بریتییە لە ئاساییبوونی پەیوەندی نێوان کچ و کوڕ، هەتا دەگاتە ئاستی کردەی سێکسی جوتبوون، بەڵام لەلای زۆربەی خێزانە کوردەکان ئەم بابەتە قبوڵکراو نییە و ڕێگەی پێنادەن!

بەهۆی جۆری پیشەکەمانەوە (پزیشکیی دەروونی)، خێزانەکان کە لە ئەوروپا دەگەڕێنەوە، بە ڕوونی کاریگەری ئەو جیاوازییە کلتوورییە دەردەکەوێت! چەندین نموونەی جۆراوجۆر و ئاڵۆز هەن کە بەهۆی جیاوازی پەروەردەی خوێندنگە و ماڵەوە دروستدەبن. ئەم جیاوازییەش پەیوەست نییە بە ئاینداری خێزانەکانەوە، بەڵکو زۆربەی خێزانەکان هەمان تێڕوانینی کۆمەڵگەی کوردیان هەڵگرتووە، تەنها ئەو خانەوادانە نەبن کە لە منداڵییەوە لەو وڵاتانە گەورەبوون، کە هەڵگری کلتووری ئەوروپین.

سەبارەت بە چۆنییەتی ئەنجامدانی پەروەردەی سێکسی لەو کۆمەڵگایانە، پێشنیازی ئێمە ئەوەیە کە دایباب هەوڵبدەن ڕاوێژ لەگەڵ کەسێکی شارەزای پەروەردە و دەروونزانی بکەن، کە دانیشتووی وڵاتە ئەوروپییەکانە، چونکە ئەوان زیاتر لەو بارودۆخە تێدەگەن و دەتوانن ڕوونتر و باشتر بۆیان ڕوونبکەنەوە. ئێمە لێرەدا ئاماژە بەم چەند خاڵە دەکەین، کە لەوانەیە سوودبەخشبێت بۆ خێزانە کوردەکانی نیشتەجێی ئەوروپا:

- دەبێت بە وردی بزانن کە لە خوێندنگە وانەکان و بابەتەکانیان چین، کە سەبارەت بە پەروەردەی سێکسی دەیخوێنن! زانینی وانەکان هاوکاری دایباب دەکات کە هەوڵبدەن ئەوەی ناڕوونە و نەگونجاوە بە بەهاکانیان، زیاتر ڕوونی بکەنەوە بۆیان.

- هەوڵبدەن لە وانە ئیختیارییەکانی تایبەت بە پەروەردەی سێکسی، ئەو وانانەی کە دەبنە هۆی وروژاندانی سێکسی، منداڵەکانیان بەشداری پێنەکەن، و خۆیان بە شێوازێکی تر بۆیان ڕوونبکەنەوە.
- هەر لە منداڵییەوە بەشێوەیەکی دروست پەروەردەی سێکسی منداڵەکانیان بکەن، هاوشان لەگەڵ گەورەبوونیان ڕێنماییان بکەن و هیچ بۆشاییەک نەهێڵنەوە.
- لە تەمەنی نەوجەوانی و باڵغبووندا؛ زۆر گرنگی بدەن بە باسکردن و ڕونکردنەوەی سودەکانی خۆپاراستن لە کاری سێکسی جوتبوون، زیانە کۆمەڵایەتی، تەندروستی و کەسییەکانیان بۆ ڕوونبکەنەوە.
- دەبێت لە منداڵییەوە پاڵنەری کۆمەڵایەتی، تەندروستی، ئاینی، .. بۆ منداڵان و نەوجەوانان دروست بکەن، هەتا ببێتە هۆی پاراستنیان لە ڕەفتاری سێکسی نەگونجاو.
- پەیوەندی بەهێزیان لەگەڵ خانەوادەکانی تری وڵاتەکەیان هەبێت، کە هەڵگری هەمان نەریت و بەهان لە بارەی پەروەردە و پەیوەندی سێکسییەوە، تەنانەت دەتوانن سود لە ڕەوەندی کوردی یان ڕەوەندە ئاینیەکان وەربگرن.
- ئەو خانەوادانەی کە پابەندن بە ئاینەوە و منداڵەکانیان دەنێرن بۆ وانەکانی مزگەوتەکان، سود لە مامۆستایان و کەسانی شارەزا وەربگرن، کە ڕێنمایی نەوجەوانان بکەن و پەروەردەی سێکسییان بکەن.
- هەروەها دەتوانن سود لە پزیشکی منداڵان و خێزان وەربگرن، هەتا ئەو بابەتانەیان بۆ ڕونبکەنەوە کە ئاڵۆزن و دایباب خۆیان ناتوانن، بەڵام پێویستە پێشتر باسی جیاوازی کلتوری خۆیان لەگەڵ کلتوری ئەورووپی بکەن.

هەوڵدان بۆ پەروەردەیەکی دروست، پێویستی بە بەهەند وەرگرتنی کلتور و نەریتی خێزانەکان هەیە، چەندین کێشە بەهۆی تێنەگەیشتن لە کلتور و بەهاکان ڕوویانداوە لەناو خێزانە کوردەکانی ئەورووپا، هەندێکجار ئەو بەریەککەوتنە لە نێوان خێزانە کوردەکان خۆیاندا بووە! لەبەرئەوە ئاساییە کە دایباب هەوڵبدەن بە دروستی مامەڵە بکەن، چونکە ئەو منداڵ و نەوجەوانەی هەیانە، بۆ دوو کلتور و کۆمەڵگە پەروەردە دەبێت، دەبێت بزانن کامیان باشتر و گونجاوە ئەوەیان هەڵبژێرن!

پرسیاری ٣٧ : وەڵامی پرسیاری «منداڵ چۆن دێتە دونیاوە؟» «دایکە چۆن خوشکەکەم (براکەم) لەدایکبوو؟» لای منداڵان، بە پێی تەمەنە جیاوازەکان لە (٤) ساڵیەوە، چۆن بدەینەوە؟

پرسیار: من زۆرکات کچەکەم پرسیار دەکات: «چۆن منداڵ لەدایك نەبێت؟» یان «هاوسەرگیری چۆنە؟» من منداڵبوونەکەی بە هەڵە پێنەڵێم، ئەڵێم: «لە سکی دەرینەکەن»، خۆشی ئەڵێت: «نا لە سکەوە نایبێت، لە شوێنێترەوە دێتە دەرەوە.» زۆرم پێناخۆشە کە ڕاستی پێناڵێم، چۆن وابکەم بە ڕاستی پێیبڵێم؟

وەڵام: ئەو بابەتانەی سەرەوە، دەچنە چوارچێوەی چۆنییەتی وەڵامدانەوەی پرسیارە سێکسییەکانی منداڵ، کە ئێمە لە بەشی پێنجەم، لە چوارچێوەی دە بنەمای سەرەکیدا ڕوونمانکردۆتەوە، هەر لەو بەشەدا وەڵامی چەند پرسیارێک لەناو دە بنەماکەدا هاتووە و باسکراون. ئێمە لێرەدا سەبارەت بەو دوو پرسیارە، بەگوێرەی تەمەنە جیاوازەکان وەڵام دەدەینەوە، پرسیارکردنیش بە گشتی لە دوای تەمەنی سێ ساڵییەوە دەستپێدەکەن، لەبەرئەوە تەمەنەکان دەکەینە سێ گروپەوە؛ تەمەنی (٤ بۆ ٦) ساڵ، تەمەنی (٧ بۆ ١١) ساڵ، منداڵی باڵغبوو، فەرموون بۆ وەڵامەکان:

یەکەم: منداڵان چۆن دێنە دونیاوە؟ «چۆن منداڵ لەدایکدەبێت؟»

- تەمەنی ٤ بۆ ٦ساڵان: منداڵان لە نەخۆشخانە بە هاوکاری پزیشکەکان، لە سکی دایک دەردەهێندرێن و دێنە دونیاوە!
- تەمەنی ٧ بۆ ١١ ساڵان: منداڵ لە سکی دایکدایە، لە شوێنێکی تایبەتەوە کە ئەندامی تایبەتن، لەدایکدەبن! یان هەندێکجار بە نەشتەرگەری لە سکەوە دەردەهێندرێن.
- تەمەنی دوای ١١ (باڵغبوون): منداڵ لە سکی دایکدایە لەناو هێلکەداندایە، دواتر بە ئەندامەکانی زاوزێدا دێتە دەرەوە و لەدایکدەبێت، لەو کاتەدا ئەو ئەندامانە فراوان دەبن هێندەی هاتنە دەرەوەی منداڵ ئاسان بکەن، ئەگەر دایکەکە نەیتوانی لەو ئەندامانەوە منداڵەکەی ببێت، ئەوە بە نەشتەرگەری لەدایکدەبێت.

دووەم: «هاوسەرگیری چۆنە؟»

- تەمەنی ٤ بۆ ٦ ساڵان: پەیوەندییەکی خۆشەویستی و سۆزداریی نێوان دایک و باوکە.
- تەمەنی ٧ بۆ ١١ ساڵان: هاوسەرگیری لە نێوان ژن و پیاودا دەکرێت، پەیوەندییەکی خۆشەویستی تایبەتە لە نێوانیاندا.
- تەمەنی دوای ١١ (باڵغبوون): کوڕ و کچ کە دەگەنە تەمەنی گەورەبوون و پێگەیشتن، بە مەبەستی دروستبوونی پەیوەندی خۆشەویستی و بوونی منداڵ، هاوسەرگیری دەکەن.

پرسیاری ٣٨ : ئەو منداڵانەی کە گرفتی دەروونیان هەیە، لە جۆرەکانی دواکەوتەی گەشەی ژیری (بیرکۆڵ)، کۆنیشانەی داون، و ئۆتیزم، چۆن پەروەردەی سێکسیان بکرێت!؟

وەڵام: هەموو ئەوەی کە لەم کتێبەدا ئاماژەی بۆ کراوە، تایبەتە بە منداڵانێک کە هیچ کێشەیەکی دەروونی و ژیریان نەبێت،

لەبەرئەوەی منداڵانی خاوەنپێداویستی تایبەت، یان ئەو منداڵانەی گرفتە دەروونییەکانی تەمەنی منداڵییان هەیە، مامەڵە و شێوازی تایبەت هەیە بۆ پەروەردەی سێکسی! ئەم مامەڵە جیاوازەش، بەگوێرەی جۆری گرفتەکان دەگۆڕێت. بەڵام سەرەتا پێویستە بزانین کە؛ گرفتە دەروونییەکانی منداڵان، جۆراوجۆر و هەمەچەشنن، مامەڵەکەشیان جیاوازە. بەشێک لە کێشەکان وەکو فۆبیا، دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، .... کە کارناکەنە سەر تواناکانی منداڵ لە ڕووی تێگەیشتن و پەیوەندییەکانی، ئەوە وەکو هەموو منداڵێکی ئاسایی پەروەردەی سێکسی وەردەگرن. بەڵام ئەو گرفتانەی کە کاردەکەنە سەر لایەنی ژیری و پەیوەندییەکان، مامەڵەی جیاوازی دەوێت لەسەربنەمای توانای ژیری منداڵەکە! لێرەدا ئاماژە بە دوو نمونەی گشتی دەکەین:

١. منداڵانی دواکەوتەی گەشەی ژیری (بیرکۆڵ)؛ لەسەر ئاستی توانای تێگەیشتنیان و ژیرییان مامەڵەیان لەگەڵ دەکرێت، بۆنمونە منداڵێک کە تەمەنی گەیشتۆتە (٥) ساڵان، بەڵام لە ڕووی ژیرییەوە (٢) ساڵانە، ئەوە وەکو منداڵێکی دوو ساڵان پەروەردە دەکرێت! واتە فێرکارییەکانی پەروەردەیی و پێداویستییەکانی ئەو قۆناغەی بۆ دابین دەکرێت. ئەم گروپە منداڵانی توشبوون بە کۆنیشانەی داونیش دەگرێتەوە.

٢. منداڵانی ئۆتیزم؛ ئەم منداڵانە توانای ژیریان وەکو منداڵانی ئاساییە، بەڵام کێشەیان لە پەیوەندییەکان هەیە، لەبەرئەوە شێوازی گەیاندنی زانیاری پێیان جیاوازە لە منداڵانی تر. واتە هەمان زانیاری تەمەن و قۆناغەکەی پێدەدرێت، بەڵام شێوازی گەیاندنی زانیارییەکە جیاوازە، دەبێت دایباب بچنە ناو ژیانی منداڵەکەوە، کاتێک کە دەیانەوێت منداڵەکە پەروەردە بکەن. ئەم ڕێسایە بۆ سەرجەم ئەو منداڵانە ڕاستە کە کێشەیان لە

پەیوەندیکردن هەیە، وەکو شڵەژانی پەیوەندیکردن و تێکچونەکانی قسەکردن و زمان.

کەواتە بنەمای سەرەکی، بریتییە لە جیاکردنەوەی مامەڵە لەسەر بنەمای لاوازی منداڵەکە و پڕکردنەوەی ئەو بۆشاییە. لە ڕاستیدا؛ پەروەردەکردنی ئەم منداڵانە لە هەموو لایەنەکانەوە قورس و جیاوازە!

پرسیاری ٣٩ : هیچ کتێبێك یان سەرچاوەیەك هەیە لە بارەی پەروەردەی سێکسییەوە، کە بتوانین سوودی لێ ببینین؟

وەڵام: ئەوەندەی ئاگاداربم، بە زمانی کوردی سێ کتێب هەیە لەو بارەوە، ئەوانیش وەرگێڕدراون لە زمانی تورکی و عەرەبییەوە، هەرسێکیان بابەت و تەوەری باشیان باسکردووە، بەڵام لە هەندێک شوێندا هەڵەی تێدایە، ئەو هەڵانەش زۆربەیان کاریگەری گەورەیان نییە لەسەر پەروەردەی سێکسی، بەشێکی پەیوەندی هەیە بە جیاوازی کلتوری و نەریتی ئەو گەلانە لەگەڵ کورد. سودێکی زۆریان هەیە بۆ خوێنەران. ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە چەند کتێبێکی تری پەروەردەیی هەن، کە لە چوارچێوەی گشتی پەروەردەدا، بەشێکیان بۆ پەروەردەی سێکسی داناوە و باسیان کردووە.

ئەو سێ کتێبە تایبەتەش بریتین لە:

١. **پەروەردەی سێکسی**، لە نوسینی د.عبدالحمید ئەلقوزات، وەرگێڕانی هیدایەت هەورامی. لە ساڵی (٢٠١٩) لە لایەن (ناوەندی سارا) وە چاپکراوە. ئەم کتێبە زیاتر لە ڕوانگە ئاینییەکەوە بابەتەکەی ڕوونکردۆتەوە، چەندین لایەنی زانستی گرنگی تێدایە، هەروەها باسی ڕۆشنبیری سێکسیشی کردووە بۆ هاوسەران.

٢. **ڕێنوێنی باوان بۆ پەروەردەی جنسی ڕۆڵەکانیان**، لە نوسینی د.مەئمون موبیز، وەرگێڕانی نەوزاد ڕەزا ڕۆستەم و محمد محیدین محمد. لە ساڵی (٢٠١٩)، لەلایەن (خانەی چاپ و بڵاوکراوەی چوارچرا)وە چاپکراوە. کتێبەکە لە ڕوانگەی ئاینەوە بابەتەکەی باسکردووە، هەروەها لایەنە زانستییەکەشی فەرامۆش نەکردووە. بەهەمانشێوە وەڵامی ١٠٠ پرسیاری دایک و باوکانی داوەتەوە، لە بارەی پەروەردەی سێکسی منداڵ و نەوجەوان.

٣. **هەنگاو بە هەنگاو پەروەردەی سێکسی منداڵ**، لە نوسینی ئادەم گیونەش، وەرگێڕانی ئەحمەد خالیدی. لە ساڵی (٢٠١٨)، لە لایەن (ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا)وە چاپکراوە. کتێبەکە لەسەر بنەمای پرسیار و وەڵام باسی پەروەردەی سێکسی کردووە، وەڵامی چەندین پرسی گرنگی لە بارەی پەروەردەی سێکسی داوەتەوە.

پوختەی بەشی حەوتەم

پرسیارەکان زۆرن، وەڵامەکانیش جیاواز

پرسیارەکانی دایباب و پەروەردەکاران، زۆر و هەمەجەشنن. لە کاتی پەروەردەکردندا، بەردەوام پرسیاری نوێ و جیاواز دروستدەبێت. هەرپرسیارە و وەڵامێکی تایبەت بەخۆی هەیە، پشتدەبەستێت بە جۆری پرسیارەکە، تەمەنی منداڵ، شوێن و کاتی ڕووداوەکە، کەسی وەڵامدەرەوە، .. تەنانەت دروستبوونی پرسیارەکانیش، سەرچاوەی جۆراوجۆری هەیە!

هەروەها هەندێکجار وەڵامەکانیش کەمێک جیاوازی هەیە لەنێوان کەسانی وەڵامدەرەوە، ئەمەش لەبەر چەندین هۆکار، بەتایبەت: ئاستی زانستی وەڵامدەرەوە و شێوازی تێگەیشتنی لە پرسیارەکە، پاشان پێویستی پرسیارکەر بە وەڵامەکە! لەبەرئەوە دەگونجێت، هەمان پرسیار کە لێرە کراوە، لە کەسێکی تر بکرێت وەڵامێکی جیاوازی هەبێت. لەم کاتەدا پێویستە کەسی پرسیارکەر سەرنجبداتە ئاستی وەڵامەکە، ئایا چەندە پشت دەبەستێت بە بنەما زانستییەکان؟ هەتا چ ڕێژەیەکیش واقیعی و گونجاوە بۆ ژیان و کەسییەتی خۆی و کۆمەڵگاکەی؟

ئێمە لەم بەشەدا وەڵامی زۆر پرسیارمان داوەتەوە، چەندین پرسیاری تریش هەن پێویستیان بە وەڵام هەیە، بۆنمونە:

- منداڵەکەم بەم تازەییە، هەندێک رەفتاری سێکسی فێربووە؟ هۆکاری چییە؟ چی بکەین؟
- منداڵ لە چ تەمەنێکدا پرسیاری سێکسی بۆ دروست دەبێت؟
- ئەگەر منداڵەکەم دەستدرێژی کردە سەر خوشک و براکانی، چۆن مامەڵەیان لەگەڵ بکەم؟
- منداڵەکەم دواکەوتەی گەشەی زیری هەیە، هەندێکجار رەفتاری سێکسی نەگونجاو دەکات بەرانبەر دایکی و خوشکەکەی، چۆن مامەڵەی لەگەڵ بکەین؟
- ئەگەر منداڵەکەم، لە رێگەی قوتابخانە دەستدرێژی کرایە سەر چی بکەین؟
- باوەشکردنی مامۆستا پیاوەکان، بە کچە (١٠) ساڵانەکەمدا، هەتا چەند دروستە؟
- رۆڵی ئاین چییە لە پەروەردەی سێکسیدا؟

لە بەشەکانی یەکەم هەتا شەشەم، لەم کتێبەدا وەڵامی زۆرێک لەو پرسیارانە هەیە، بە خوێندنەوەی ورد و بەئاگایانە، خوێنەر وەڵامەکان دەدۆزێتەوە. ئامانجی لەم بەشە بریتییە لە روونکردنەوەی زیاتری بابەتەکە و چەسپاندنی زانیارییەکان لە مێشک و دەروونی خوێنەر و پەروەردەکاردا، هەروەها چەند پرسیارێکی دووبارە وەڵامدراوەتەوە، کە بەشێکن لە پێداویستییەکانی پەروەردەی سێکسی منداڵ!

سەرچاوەیەکی سودبەخش

ڕێنوێنی باوان بۆ پەروەردەی جنسی ڕۆڵەکانیان

پێناسەی کتێب:

کتێبەکە تایبەتە بە پەروەردەی سێکسی منداڵان، لە ڕوانگەی ئاینەوە بابەتەکەی ڕوونکردۆتەوە، بەڵام لایەنە زانستییەکەی فەرامۆش نەکردووە. دەتوانێت وەڵامی زۆر پرسیار بداتەوە کە دایباب هەیانە لەسەر ڕەفتاری سێکسی منداڵەکانیان، جگە لە باسێکی گشتی پەروەردەی سێکسی، وەڵامی چەندین پرسیاری پەروەردەکارانی لە سەر زۆر لایەنی سێکسی داوەتەوە.

ناوەرۆک:

لە حەوت بەشی سەرەکی پێکهاتووە:

١. گەشەی جنسی و پەروەردەی جنسی

٢. هەڵوێستی ئیسلام سەبارەت بە جنس.

٣. هەڵوێستی باوکان و منداڵانی موسڵمان لە ئاقار پەروەردەی جنسی

٤. پەروەردەی جنسی چی بۆ هەیە؟ چی لەسەرە؟

٥. قۆناغەکانی تەمەن و پەروەردەی جنسی.

٦. گەشەی جنسی کوڕان و کچان.

٧. پرسیار و وەڵام لەسەر گەشە و ڕەفتاری جنسی

٨. پرسیار و وەڵام دەربارەی هەرزەکاران.

لە دوو بەشی کۆتاییی، وەڵامی (١٠٠) پرسیاری دایبابانی داوەتەوە، لە بارەی پەروەردەی سێکسی منداڵ و نەوجەوان.

ناسنامەی کتێب:

ڕێنوێنی باوان بۆ پەروەردەی جنسی ڕۆڵەکانیان، لە نوسینی د.مەئمون موبیز، وەرگێڕانی نەوزاد ڕەزا ڕۆستەم و محمد محیدین محمد. لە ساڵی (٢٠١٩)، لەلایەن (خانەی چاپ و بڵاوکراوەی چوارچرا)وە چاپکراوە. کتێبەکە لە (٢٨٠) لاپەڕەی قەبارە مامناوەند پێکهاتووە.





کۆتایی

منداڵێکی پێنج ساڵان، لە دایکی نزیک بوویەوە و لێی پرسی: «دایە گیان! من لە کوێوە هاتووم (چۆن دروست بووم)؟» دایکیشی بۆ ساتێک لە پرسیاری منداڵە پێنج ساڵانەکە ڕاما و سەرسام بوو، دواتر پێیوت: «ڕۆڵەی شیرینم! من و باوکت هاتین، ناوکە خورمایەکمان هێنا، خستمانە ژێر ئەو ڕایەخ و فەرشەی کە لە ژوورەوەیە، ئیتر ناوکە خورماکە گەورەبوو، وردە وردە هەتا بوو بە تۆ (تۆی لێ دروستبوو)». منداڵەکە وەڵامەکەی دایکی بە تەواوی پەسەند کرد، چونکە قسەی دایکی حەقیقەت و ڕاستەقینەیە، چونکە دایک درۆ ناکات..! ڕۆژان هات و ڕۆیشتن، دایک ئەو قسە و باسەی بە تەواوی لە بیرچوبوویەوە، دوای چەند مانگێک، لە کاتێکدا دایکەکە خەریکی پاککردنەوە و گسکدانی ماڵ بوو، منداڵەکەش لەو نزیکانە خەریکی یاریکردن بوو، کاتێک کە دایکەکە ڕاخەر و فەرشەکەی بەرزکردەوە هەتا ژێری پاک بکاتەوە، سەیر ئەکات هەندێک مێرولەی وردی بچوک لە دەوری ناوکە خورمایەک کۆبونەتەوە، منداڵەکە بە پەلە و هەڵەداوان ڕایکرد بۆ لای دایکی (چونکە ئاگای لە دایکی بوو، کە خەریکی گسکدانی ژێر بەڕەکەیە)، دایکی بە گسکەکەی خەریکی لێدانی ناوکە خورماکە بوو، بۆ ئەوەی مێرولەکانی دەروری بکوژێت و دەریان بکات، منداڵەکە هاواری ئەکرد و بە دەنگی بەرز ئەگریا

و ئەیوت: «وازیان لێ بێنە، ئەمانە (مێرولەکان) منداڵی منن، منداڵی منن..!»

چیرۆکێکی راستەقینەیە، بەڵام لە نوکتە و گاڵتە و گەپ دەچێت، بەڵکو ناواخنەکەی پریەتی لە وانەی پەروەردەیی زۆر گرنگ و بایەخدار. وەڵامێکی ناڕاست و پەروەردەیەکی هەڵە، بووە هۆی ئازاردانی منداڵەکە، وە لادان لە ئەندێشەی (منداڵەکە) دا دروست دەبێت دەربارەی دروستبون و زۆربوونی مرۆڤ، دواجار شێواندن و تێکچوونی پەیوەندی منداڵ لەگەڵ دایکیدا دێتە بەرهەم، وە تێڕوانینی بۆ راستێتی وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی دواتری![14]

پەروەردەی سێکسی زۆر کارێکی سوک و ئاسان نییە، وە زۆر سادە و ساکاریش نییە، وەک لای هەندێکمان گومانمان وایە سادە و ساکاربێت، ناکرێت و نابێت کە لە رێگەی بەرنامەکانی تەلەفیزیۆن و دابەشکردنی بڵاوکراوەوە کارەکە تەواو ببێت، نەخێر وانییە بەڵکو کارێکی بەردەوام و هەمیشەییە، تیهەڵکێش ئەبێت لەگەڵ هەموو قۆناغەکانی ژیانی مرۆڤدا، هەتاوەکو خوورەوشت و ئاکاری وردە وردە ڕابهێنێت، لە هەموو هەستان و دانیشتنێک و جموجوڵێکییەوە.[14]

سەرچاوەکان

سـەرچاوەکان کـە لـە نـاو کتێبەکـەدا بـە ژمـارە ئاماژەیـان بـۆ کـراوە، بەشـێوەی بەکارهێنانیـان، بەمشـێوەی خوارەوەیـە:

1. Ganji, J., Emanian, M. H., Maasoumi, R., Keramat, A., & Khoei, E. M. (2018). Sexual Health Education at Home: Attitude and Practice of Iranian Parents. Iran J Public Health, 146-147.

٢. د.مەئمـون موبیـز (و. نـەوزاد ڕەزا ڕۆسـتەم و محمـد محیدیـن محمـد) (٢٠١٩). ڕێنوێنـی بـاوان بۆ پـەروەردەی جنسـی ڕۆڵەکانیان. خانـەی چـاپ و بڵاوکـراوەی چوارچـرا.

3. Cohen, S. (2009). A Parent to Parent Guide on how to talk to children about sexuality. PPNYC Adult Role Models.

٤. حیـۆم جینـۆت (و.سـەلاح سـەعدی) (٢٠٠٢). پەیوەندییەکانـی دایـک و بـاوک بـە منداڵەکانیانـەوە. دارالمعریفة.

5. Fiennes, N. (2019). Behind Closed Doors; Sex Education Transformed. Pluto Press.

6. Westheimer, R. K. (2019). Sex For Dummies. John Wiley & Sons.

7. Bhonsle, R., & Bhonsle, M. (2016). The Complete book of Sex Education. Jaico Publishing House.

8. Healthy Sexuality Program. (n.d.). Talking to your child about Sexuality; ages 9-12. Peel Public Health. Available at: https://www.peelregion.ca/health/sexuality/pdf/info-parents-talk-child-sexuality.pdf (cited 3\2\2023)

٩. جەعفەر عومەر (٢٠٢٠). دایبابی سەرکردە. ناوەندی ڕێنوێن

10. Breuner CC, Mattson G, AAP committee on adolecence, AAP committee on psychological aspects of child and family health (2016). Sexuality Education for Children and Adolescents. Pediatrics.e2-11

11. European Expert Group on Sexuality Education (2016). Sexuality education – what is it?, Sex Education, 427-431

12. Fisher, C. M., Waling, A., Kerr, L., Bellamy, R., Ezer, P., Mikolajczak, G., Brown, G., Carman, M. & Lucke, J. (2019). 6th National Survey of Australian Secondary Students and Sexual Health 2018, (ARCSHS Monograph Series No. 113), Australian Research Centre in Sex, Health & Society.

13. Kendall, N. (2013). The Sex Education Debates. The University of Chicago Press.

١٤. د.عبدالحمید ئەلقوزات (و. هیدایەت هەورامی) (٢٠١٩). پەروەردەی سێکسی. ناوەندی سارا.

15. Martinez, G., Abma, J., & Copen, C. (2010). Educating teenagers about sex in the United States. NCHS data brief. 1–8.

16. Kerry H. Robinson, Elizabeth Smith & Cristyn Davies (2017) Responsibilities,tensionsandwaysforward:parents'perspectives on children's sexuality education, Sex Education. 333-347.

17. Thomas, R. M. (2009). Sex and the American Teenage; Seeing through the Myths and Confronting the Issues. Rowman & Littlefield Publishers.

١٨. ئا.مکارنکو (و. مستەفا غەفور) (٢٠٠٥). پەروەردە و پێگەیاندنی منداڵ. چاپخانەی وەزارەتی پەروەردە.

19. National PTA. (2002). Talking with Kids: A Parent's Guide to Sex Education. Henry J. Kaiser Family Foundation.

20. Farrel, B., & Farrel, P. (2013). 10 Questions Kids Ask About Sex. Harvest House Publishers.

21. Cole, J. (2009). Asking About Sex & Growing Up. HarperCollins ebooks.

22. Health, N. Y. (2010). Guiding Principles for Sexual Health Education for Young People: A Guide for Community-Based Organizations.available at: https://www.health.ny.gov/publications/0206.pdf.

23. Islam, M. S., & Rahman, M. (2008). Sex Education: An Islamic View. The Dhaka University Journal of Islamic Studies.

٢٤. ئادەم گیونەش (و. ئەحمەد خالیدی). (٢٠١٨). هەنگاو بە هەنگاو پەروەردەی سێکسی منداڵ. ناوەندی ڕاگەیاندنی ئارا.

25. Meda V. Pop, and Alina S. Rusu. (2015). The Role of Parents in Shaping and Improving the Sexual Health of Children – Lines of Developing Parental Sexuality Education Programmes. Procedia - Social and Behavioral Sciences.

26. Silverberg, C. (2013). What Makes a Baby first; Reader's guide.

27. My Body is My Body Foundation. (2021). My Body is My Body; Family Safety Plan. Available at: https://www.mybodyismybody.com/.

28. The Global Education 2030 Agenda. (2018). International technical guidance on sexuality education; An evidence-informed approach. UNESCO.

29. Murray, L. K., Nguyen, A., & Cohen, J. A. (2014). Child sexual abuse. Child and adolescent psychiatric clinics of North America. 321-337.
30. Zeanah, C. H., & Humphreys, K. L. (2018). Child Abuse and Neglect. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 637-644.
31. Afifi, T. O., MacMillan, H. L., Boyle, M., Cheung, K., Taillieu, T., Turner, S., & Sareen, J. (2016). Child abuse and physical health in adulthood. Health reports. 10-18.
32. Johnson C. F. (2004). Child sexual abuse. Lancet. 462-470.
33. Gossart, M. (2015). There's No Place Like Home for sex education. Planned Parenthood of Southwestern Oregon.
34. Western Australian Department of Health. (2019). Talk soon. Talk often. A guide for parents talking to their kids about sex . Department of Health.
٣٥. على مدكور (١٩٧٠). التربية الجنسية للأبناء؛ الجزء الاول. شركة سفير
36. Cahill L. (2006). Why sex matters for neuroscience. Nature reviews. Neuroscience. 477-484.
37. Gong, G., He, Y., & Evans, A. C. (2011). Brain connectivity: gender makes a difference. The Neuroscientist : a review journal bringing neurobiology, neurology and psychiatry. 575-591.
38. Lentini, E., Kasahara, M., Arver, S., & Savic, I. (2013). Sex differences in the human brain and the impact of sex chromosomes and sex hormones. Cerebral cortex (New York, N.Y. : 1991). 2322-2336.
39. Xin J, Zhang Y, Tang Y and Yang Y (2019) Brain Differences Between Men and Women: Evidence From Deep Learning. Front. Neurosci.

40. Xu, J., Xu, D., Wei, Q., & Zhou, Y. (2020). Automatic classification of male and female skeletal muscles using ultrasound imaging. Biomedical Signal Processing and Control.

41. Ruggieri, A., & Matarrese, P. (2020). Male and female cells: same stress, different response. Ital J Gender-Specific Med, 1-2

بایۆگرافی نوسەر

جەعفەر عومەر ئەحمەد

پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونییەکان

بەکالۆریۆس لە پزیشکی و نەشتەرگەری گشتی

دکتۆرا لە پزیشکی دەروونی

دەستەی دامەزرێنەری تۆڕی لیدەر بۆ پێگەیاندنی سەرکردە.

دەستەی دامەزرێنەری ڕێکخراوی کەیسایین بۆ توێژینەوەی زانستی.

خاوەنی هاوبەش لەگەڵ دامەزراوەی (ترەینین ئەکادیمی بۆ ڕاهێنان و ڕاوێژکردن) بۆ پرۆگرامی «بەهرەی منداڵان» بۆ پەروەردەی منداڵان و پرۆگرامی «نەوجەوانی پێشەنگ» بۆ پەروەردەی نەوجەوانان.

وانەبێژ لە پەیمانگای تەکنیکی چەمچەماڵ.

خاوەنی ئەم پاکێجانەی ڕاهێنان و فێرکردنە:

- خولی بنەماکانی پەروەردە (١٥ سەعات)؛ بۆ دایباب و پەروەردەکاران.
- کۆرسی تێگەیشتن و چۆنییەتی مامەڵە لەگەڵ نەوجەوان؛ (١٥ سەعات) بۆ دایباب، (٤٠ سەعات) بۆ پسپۆڕانی بواری دەروونناسی و کۆمەڵناسی.

- کۆرسی ناسینەوەی نەخۆشی دەروونی (١٥ سەعات)؛ تایبەت بە پزیشکان، پەرستاران، توێژەران و چارەسەرکارانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.
- وۆرکشۆپی کۆنترۆڵی فشارەکان (٨ سەعات)؛ بۆ تەمەنی سەرو ١٨ ساڵ.
- وۆرکشۆپی کۆنترۆڵی تورەیی (٤ سەعات)؛ بۆ تەمەنی سەرو ١٨ ساڵ.
- وۆرکشۆپی بنیاتنانی متمانەبەخۆبوون لای منداڵ (٤ سەعات)؛ بۆ دایبابی منداڵان.
- خولی سایکۆلۆجیای نەخۆش و چۆنییەتی مامەڵە لەگەڵ نەخۆش (٥ سەعات)، بۆ پزیشکان، پەرستاران و توێژەرانی دەروونی و کۆمەڵایەتی.
- کۆرسی سەرکردە و سەرکردایەتی دامەزراوە (١٠ سەعات)؛ بۆ ئەندامانی ڕێکخراو و دامەزراوەکان و چالاکانی کۆمەڵی مەدەنی.

پەرتوکە چاپکراوەکانی نوسەر:

١. نەخۆشی دەروونی؛ بە شێت بانگیان مەکە، لە ئازاریان تێبگە.
٢. دایبابی سەرکردە؛ بنەما سەرەکییەکانی پەروەردەی منداڵ.
٣. گەشەپێدانی خود، ڕێبەرێکی کرداری بۆ سەرکەوتن لە ژیاندا.
٤. هەڵبژاردنی کۆلێژ: ڕێنیشاندەرێکی تایبەتە بە خوێندکارانی دەرچوی پۆلی ١٢ی ئامادەیی
٥. دەروندروستی لە ئیسلامدا: ڕێنماییەکانی ئاینی ئیسلام بۆ دەروندروستی تاک مسوڵمان
٦. چارەسەر و کۆنترۆڵی فشاری دەروونی.



د.جەعفەر عومەر
پزیشکی پسپۆڕی دەروونی

لە توێژینەوەیەک کە لە وڵاتی ئێران کراوە، دەر کەوتووە کە زیاتر لە (٨٢٪)ی بەشداربووان هیچ زانیارییەکیان لەبارەی تەندروستیی سێکسییەوە باس نەکردووە بۆ منداڵەکانیان! هەروەها ڕێژەی (٨٩٪)ی دایکان و باوکان نەیانزانیوە چۆن وەڵامی ڕەفتاری سێکسیی منداڵەکانیان بدەنەوە! هۆکارەکەشی ئەوەیە کە دایباب ڕۆشنبیریی پەروەردەی سێکسییان نەبووە. لە ڕاستیدا باسکردنی بابەتە سێکسییەکان کارێکی ئاسان نییە، چوونکە زۆربەی خەڵکی هەست بە شەرم و خەجاڵەتی دەکەن، خانەوادەکان دەتوانن هەموو بابەتەکان لەگەڵ منداڵەکانیان باس بکەن، تەنها بابەتی سێکسی نەبێت. هەروەها قسەکردن لەگەڵ منداڵەکانت سەبارەت بە سێکس، پرۆسەیەکی بەردەوامی ژیانە.

ئەم کتێبە دەتوانێت یارمەتیی دایباب و پەروەردەکار بدات بۆ دەستپێکردن یان بەردەوامبوون لە پرۆسەی پەروەردەی سێکسیی منداڵەکانیان!


07501269689
07511408868


hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com


سلێمانی - کاسۆمۆڵ
نهۆمی دووەم - ژمارە ٤٥



٨٠٠٠ دینار
ISBN: 978-9922-710-08-2
